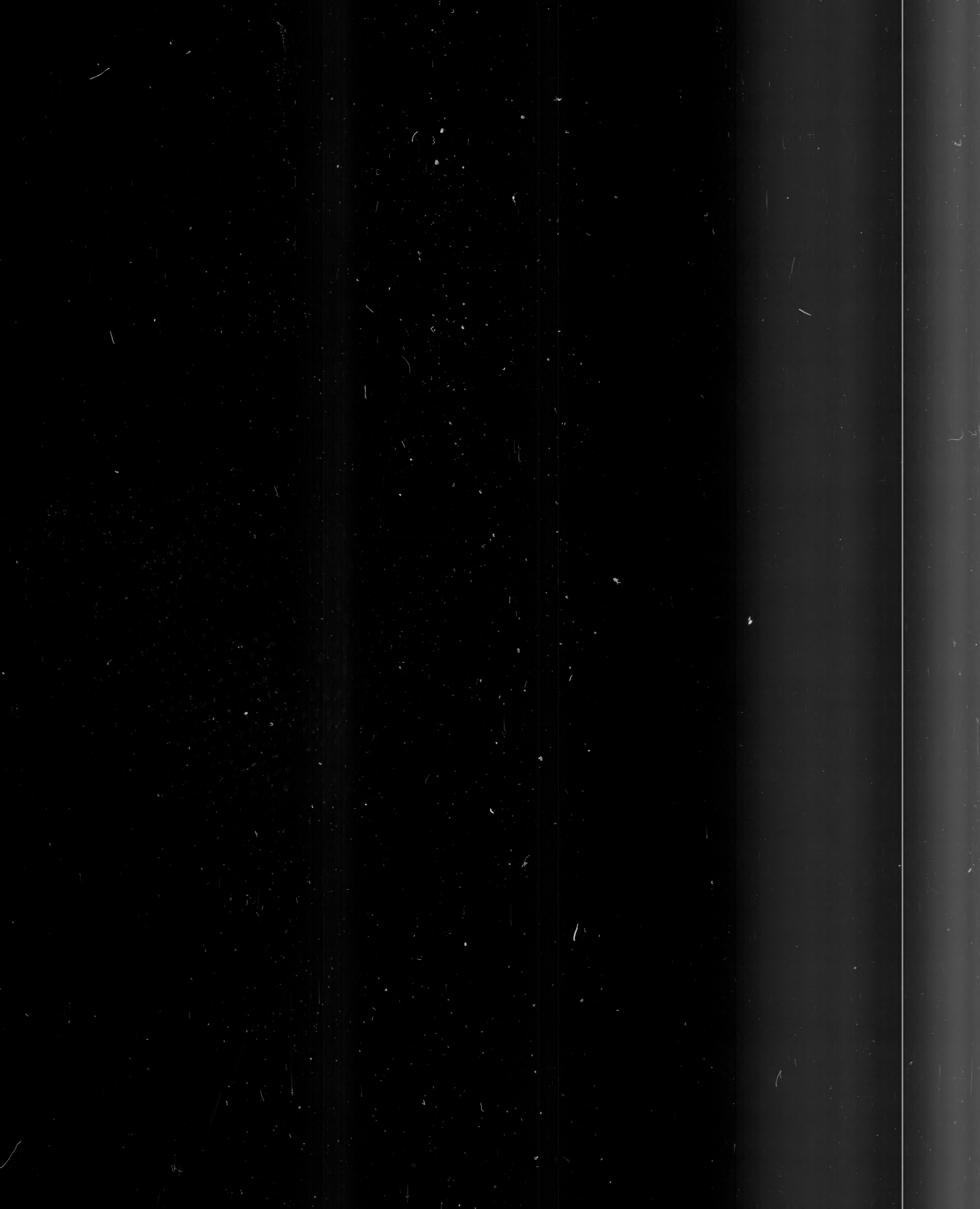


REEL 47





Microfilmed 1990

University of California
Reprographic Service
Los Angeles, CA 90024-151804

←——————————————→

6 inches

Reduction Ratio 8:1





National Preservation Program for Biomedical Literature:

Preservation of Persian and Arabic Medical Manuscripts

Funded in part by the
National Library of Medicine
and the
University of California at Los Angeles

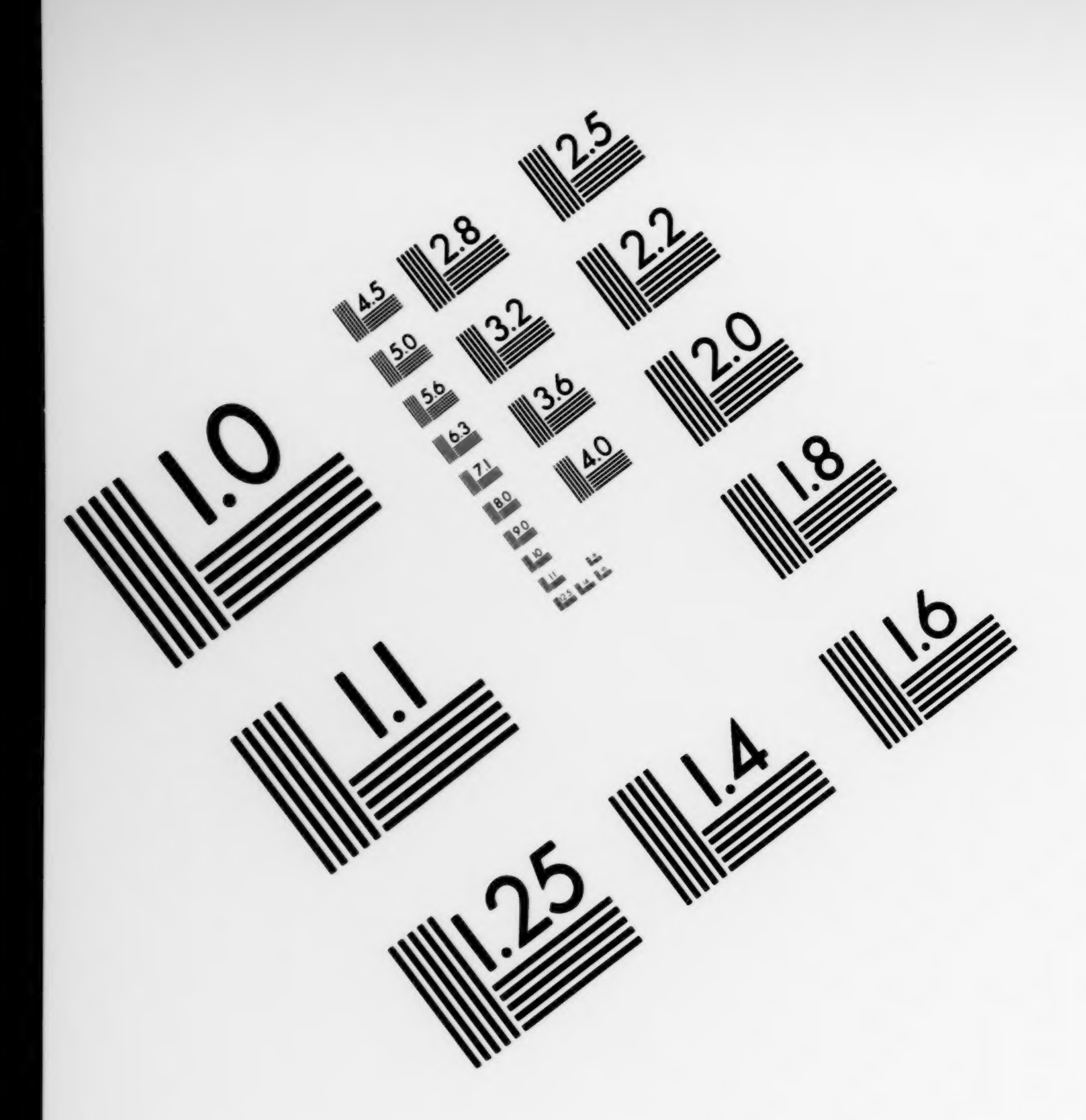
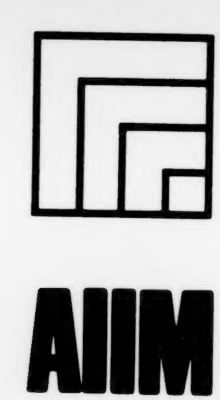
(Contract Number N01-LM-9-3534)

October 1989 - September 1990

The material on this microfilm
is of varying quality. Portions
of the material may illegible due to:

Aged paper
Foxed, stained, or insect
damaged paper
Water damaged paper
Glossy paper
Illegible script or faded ink

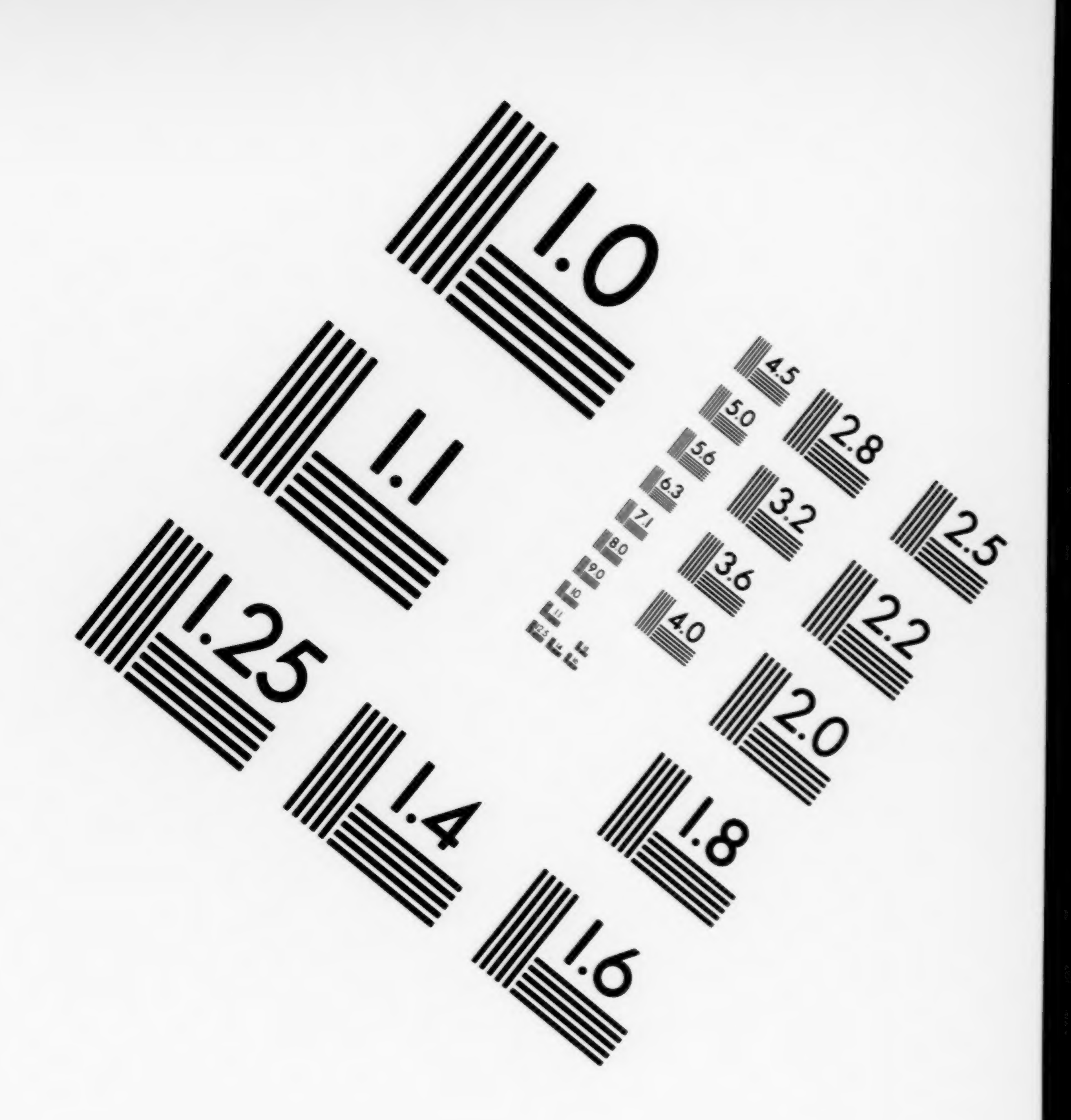
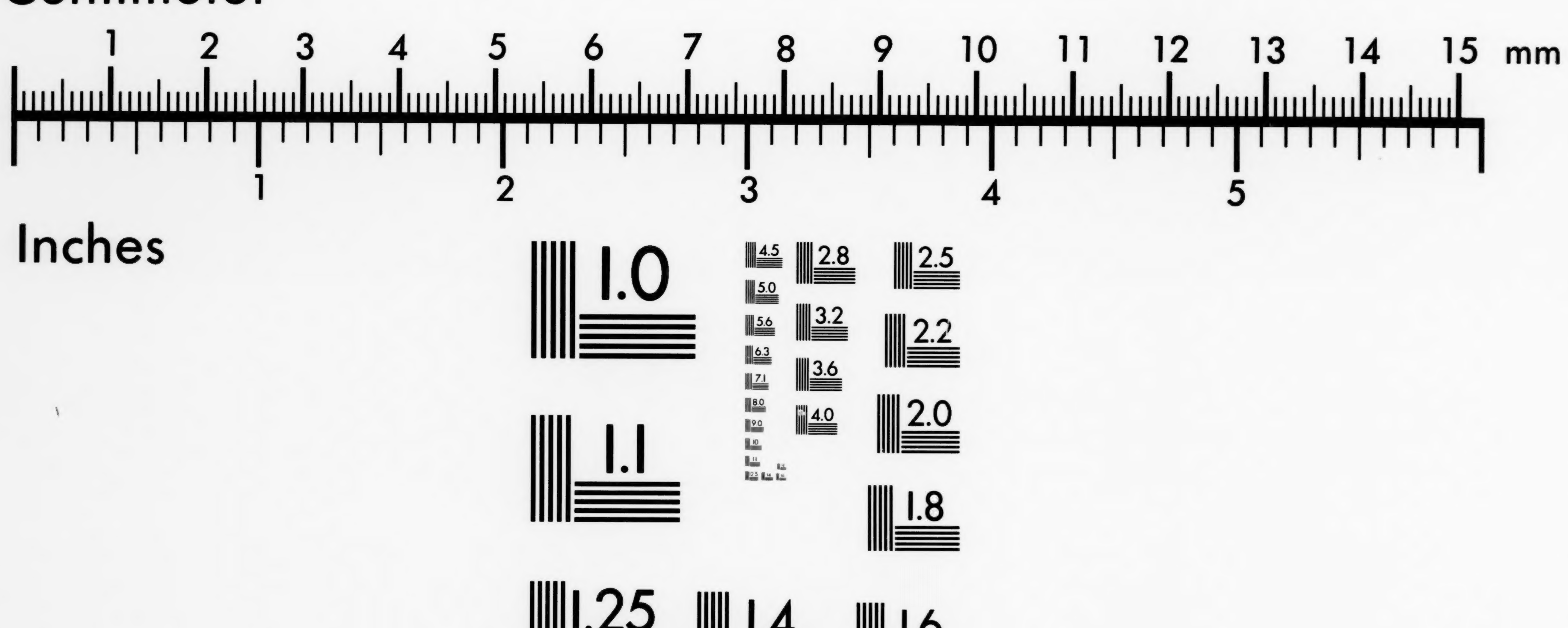
Red and purple within the
manuscripts may appear paler.

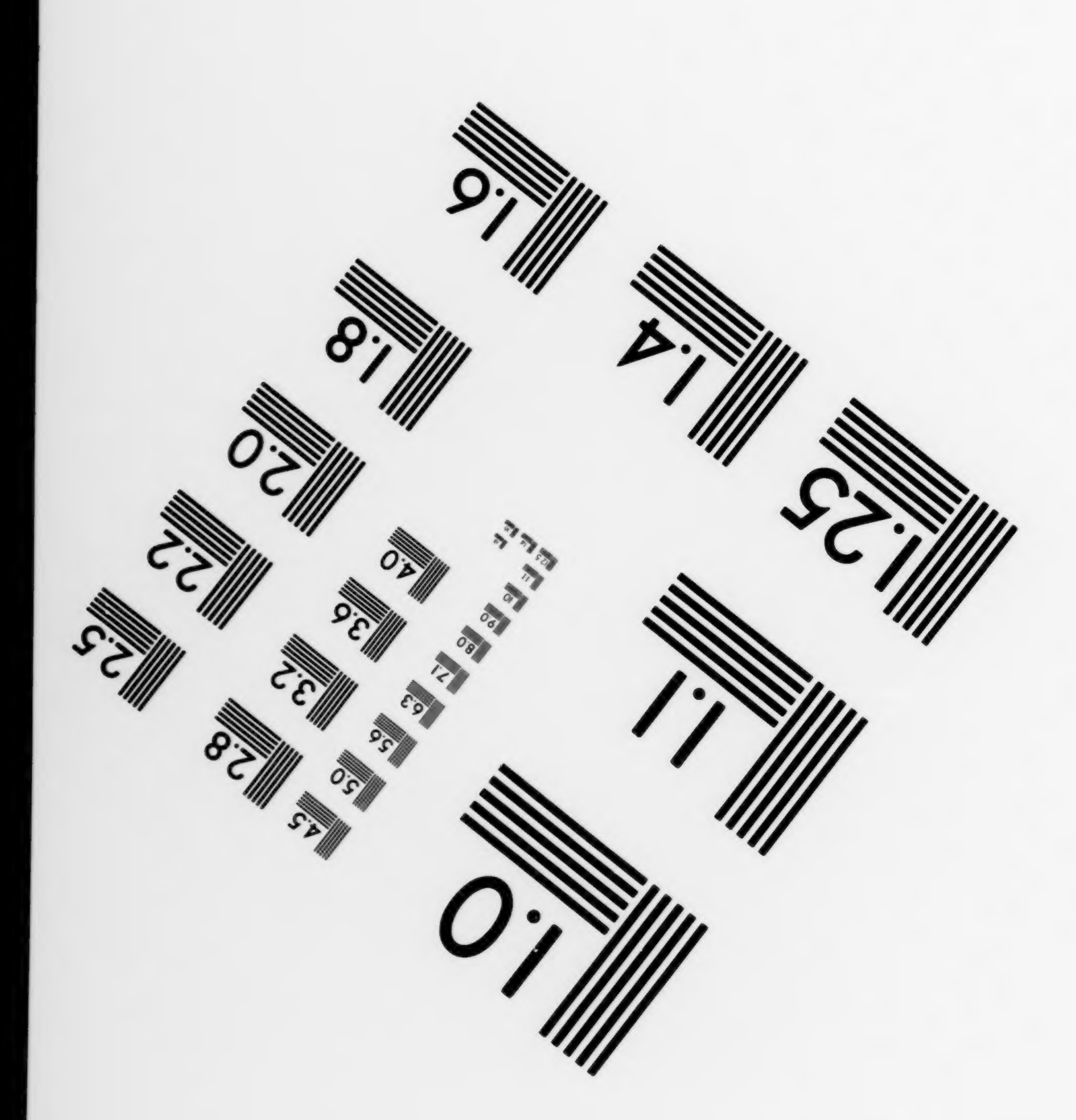
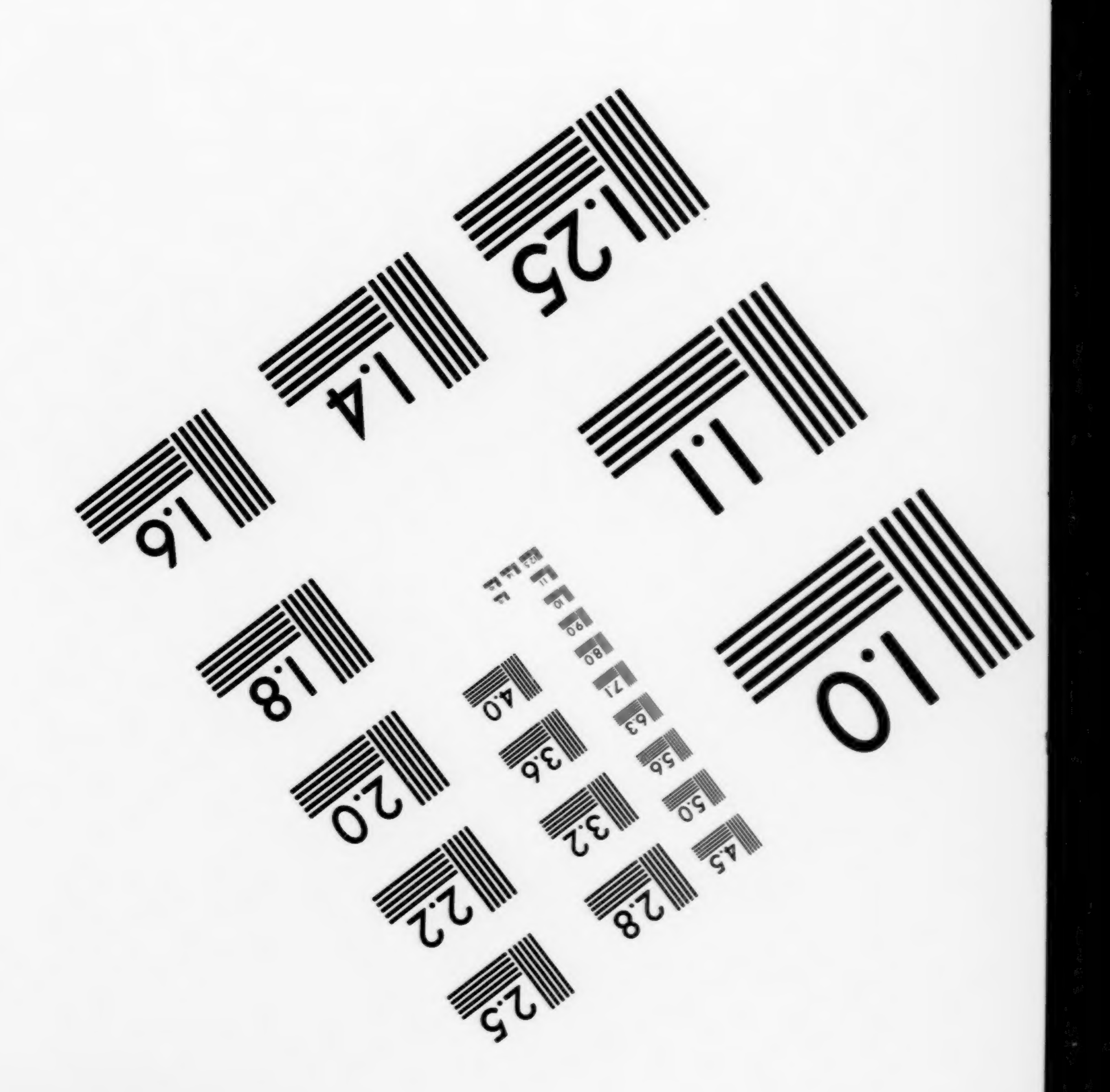



AIIM

Association for Information and Image Management

1100 Wayne Avenue, Suite 1100
Silver Spring, Maryland 20910
301/587-8202

MANUFACTURED TO AIIM STANDARDS
BY APPLIED IMAGE, INC.

Persian Medical Manuscript Collection

(Shelved as Ms Collection 60)

History and Special Collections Division
Louise M. Darling Biomedical Library
University of California, Los Angeles
Los Angeles, CA 90024-1798
U.S.A.

*Ms.
coll.
no.60
RARE

Persian medical manuscripts. -- ca. 1100-ca. 1900.
150 v. ; 15 x 8-38 x 24 cm.
Entire collection microfilmed as part of a National Library of Medicine preservation project: the preservation master negative is at NLM; the printing master negative is at the University of California's Southern Regional Library Facility; a positive copy is housed in the UCLA Biomedical Library's History Division.
Formerly a part of: Near Eastern manuscript collection, Dept. of Special Collections, University Library, University of Califonia, Los Angeles, and assigned accession no. 1117. Transferred to the History Division of the UCLA Biomedical Library in

CLU-M ejf 891113 CLUHsl SEE NEXT CRD

*Ms.
coll.
no.60
RARE

Persian medical manuscripts. ... ca. 1100-ca. 1900. (Card 2)
March, 1986.
Finding aids: Annotated and indexed list available in library: Richter-Bernburg, Lutz, Persian medical manuscripts at the University of California, Los Angeles : a descriptive catalogue (Malibu : Undena Publications, 1978)
1. Medicine, Arabic. 2. Manuscripts, Medical. I. University of California, Los Angeles. Louise M. Darling Biomedical Library. History and Special Collections Division. II. Series: Near Eastern manuscript collection ; no. 1117.

CLU-M ejf 891113 CLUHsl

Persian Medical Manuscript Collection

Ms. 47

(Richter-Bernburg No. 126)

Author: Jalāloddīn Moḥammad Eṣfahānī

Title: [Resālä-ye ḥefẓ-e ṣeḥḥat]

44 fols., 185 x 115 mm


SEAL OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA
LET THERE BE LIGHT
1868

2

فصل ۳۳ در تدبیر ناقهین

فصل ۳۴ در تدبیر ... ضرر غذاهای ...

فصل ۳۵ در بیان چیزهایی که منع ضرر غذاهای غیر موافق کند

فصل ۳۶ در تدبیر کسی که او را از حرکت و تعب اعیا و ماندگی بهم رسد

اول ... دوم که تدارک کند ... بالکلیه زایل ... مفارقت ... شده باشند صداع یا عطش یا تغییر طعم دهن باقی باشد

فصل ۴۰ در بیان ... [illegible]

[illegible]

در بیان حفظ صحت و مرض

فصل ۵ در بیان هوا

فصل در حرکت و ریاضت

فصل ۸ در تدبیر ماکول و مشروب

فصل ۱۲ در تدبیر خواب و بیداری

فصل ۱۳ در تدبیر جماع

فصل ۱۴ در تدبیر فصول ...

فصل ۱۵ ...

فصل ۱۶ ...

فصل ۲۳ ...

فصل ۲۴ ...

[illegible]

بسم الله الرحمن الرحیم

حمد و ثنائی که روایح عطر آن مجالس خلوت نشینان عالم
ملکوت را معطر دارد و شکر و سپاسی که فوایح نشر آن مجامع ذکر
سبحه طرازان [illegible] معنبر سازد ذات ذو الجلالی را
سزد که [illegible] کن فیکون کائنات موجودات را از کتم عدم بعالم
وجود آورد و از میان ایشان جوهر پاک آدم را در عالم خاک پیدا
و جعلنا [illegible] فی الارض خلیفة بخلع تشریف و علم
آدم الاسماء کلها سرافراز معرفت ساخت و آن جوهر گرانمایه
جواهر بیارود و در شاهوار امجاد و بتاج کرمنا الابتهاج

فضلناهم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلا سربلند ساخت تا به نتایج ایشان
آثار قدرت یزدانی و حکمت بالغه ربانی بر صفحات روزگار
پیدا و هویدا شد و از میان ایشان سید سادات و سند سعادات
برگزید تا خلایق [illegible] ضلالت بشهرستان هدایت ارشاد فرمود
تاملوا فی الذی قلنا تجد فیها جلال الله فنعم الرب والمولی تعالی
الله تعالی الله و صلوات صلوات نامحدود و تحف تحیات
نامعدود نثار مرقد مطهر و مشهد منور [illegible] مرتبات
و ماه فلک جلالت شمع انجمن انبیا [illegible] صفه اصطفا
یعنی شب کونین و خواجه قاب و قوسین مقصود از لولاک لما
خلقت الافلاک نگین خاتم و ما ارسلناک مکرم حجیم محمد
مصطفی علیه من الصلوات افضلها و من التحیات اکملها و فوایح
تسلیمات عنبرین و روایح تحیات عطرآمیز بخود مشهد معطر

مهبط منور ... و آل طاهر خصال او که هر یک در دریای امانت

و ولایت اند و باذنه تعظیم انی تارک فیکم الثقلین کتاب

الله و عترتی خاصه المنصوص بنص انما ولیکم الله المنعوت بنعت

من کنت مولاه فعلی مولاه اما بعد بر ضمیر [illegible] صاحب دانش و بینش و

دقیق طبعان حدیقه آفرینش پوشیده نیست که علم را مرتبه اعلی

و درجه قصوی است و تحصیل آن بر کافه اهل جهان از پیر و

جوان واجب خاصه علم طب که منفعت آن به بنی نوع انسان و حضرت

علیم در کتاب کریم ... و لقد کرمنا بنی آدم مشرف ساخته

و حضرت رسالت پناهی بر علوم ارکان یکی انگاشته

فرموده که العلم علمان علم الابدان و علم الادیان و علم ابدان را

بر علم ادیان مقدم داشته اند زیرا که تا صحت بدن و سلامت

اعضا و جوارح قوی حاصل نباشد ادای فرایض و سنن و امتثال

اوام

4 ۷/۷

اوامر و نواهی حضرت ذوالمنن بر وجه اکمل و احسن صورت نبندد

و چون غرض از علم طب حفظ صحت و رفع مرض است و رفع مرض

وظیفه اطباست و در آن باب تالیف جامع و تصنیف نافع نمود

بود و علم حفظ صحت [illegible] خلایق واجب و ضرور بود لهذا

کمترین بندگان جلال الدین محمد طبیب بخاطر گذرانید که رساله در این

باب ساخته و پرداخته شود و چون پیوسته مکنون ضمیر فقیر و

همواره پیش نهاد خاطر این حقیر بود که این رساله و چیزی از خلل نقص

و عیب بری و ایمن در نظر کل حیانان حقایق معانی مستحسن باشد

مزین بالقاب همایون اعلیحضرت قضا قدرت کیوان رفعت مریخ

صولت آفتاب اوج شاهی منبع الطاف نامتناهی مطلع امن

و امان معدن جود و احسان صاحبقران دادگستر فرمانروای

بحر و بر ملجا سلاطین عالم مالک رقاب امم باسط مهاد عدل و

اصفهانی م

ساخته م

انصاف هادم اساس جور و اعتساف حامی شریعت خیر البشر
مروج مذهب اثنی عشر نوگل بوستان مصطفوی خلف دودمان
مرتضوی رافع لواء الولایة فی الآفاق مالک سریر الخلافة
بالارث و الاستحقاق السلطان بن [illegible]ان بن السلطان
و الخاقان بن الخاقان بن الخاقان ابو المظفر ابو المنصور شاه سلیمان
الصفوی الموسوی بهادرخان خلد الله تعالی ملکه و عدله
و سلطانه و ابد الله علی رؤس العالمین ظلال رافته و بره و امتنانه
و مرتب بر مقدمه و فصول و خاتمه مقدمه در بیان صحت و مرض و
اقوال اطبا بدانکه صحت عبارتست از هیئت بدنیه که افعال
بدنیه بسبب او سالم واقع شوند و مرض ضد اوست بنابر
مذهب جالینوس و قریب باین صحت و مرض را اسبابی باشد
و این اسباب بعضی ضروری و بعضی غیر ضروری میباشند و ا[ما]

اسباب غیر ضروریه بعضی مضاد طبیعت و بعضی غیر مضاد میباشند اما
پس مادام که مراعات و تعدیل در اسباب ضروریه که اطبا آنها را
سته ضروریه گویند و آن هوا و ماکول و مشروب و نوم و یقظه
و حرکت و سکون بدنی و حرکت و سکون نفسانی و استفراغ و
احتباس است واقع شود و اجتناب و احتراز از اسباب مضاده
صحت حاصل خواهد بود و عمده در حفظ صحت تعدیل در اسباب
ضروریه است تا آنکه رطوبات محموده بدنی که مایه ارواح و قوی اند
ایمن از تحلل و تعفن باشند و لهذا شیخ ابو علی میگوید که امتلاء
شدید خواه از طعام و خواه از شراب در هر حال مضر است سؤال
کردند از طبیب عرب حارث بن کلده که ما الطب گفت الحمیة و رعایة
الاعتدال یعنی از او پرسیدند که طب چیست گفت پرهیز و کم خوردن
و حمایت و رعایت اعتدال در اکل و شرب و مصداق این اقوال

[از] حضرت رسول صلی الله علیه و آله است که میفرماید که
المعده بیت کل داء والحمیة راس کل دواء افلاطون میگوید اذا
جاعت النفوس صارت الاجسام ارواحها و اذا شبعت صارت
الارواح اجسامها یعنی هرگاه که گرسنه [شوند] نفوس میگردند
اجسام ارواح یعنی خفت و سبکی در بدن بهم میرسد و اگر سیر
شوند نفوس میگردند ارواح اجسام یعنی ثقل و سنگینی در
ارواح بهم میرسد و نیز افلاطون میگوید که اگر اسراف در خوردن
واقع شود موجب سقم و مرض و ابتلا بانواع شداید بالعرض
خواهد شد نقل کرده اند که حکیمی مبالغه در تقلیل غذا میکرد
باو گفتند که تقلیل در غذا موجب ضعف اعضا و تحلیل رطوبات
جواب گفت که انا آکل حتی اعیش لا اعیش نا آکل یعنی ما میخوریم
که تعیش کنیم و زنده باشیم نه زندگی ما از برای خوردنست و

همچنین

وهمچنین که افراط مضرست تفریط نیز مضرست لهذا اطبا گفته اند
که الحمیة فی الصحة کالتخلیط فی المرض یعنی پرهیز کردن در صحت
مضرست همچنانکه ناپرهیزی در مرض و همچنین گفته اند که مداومة
الحمیة تهلک البدن [و ت]هزله یعنی همیشه پرهیز کردن موجب ضعف
بدن و لاغری میشود پس ظاهر شد که موجب کلمه خیر الامور
اوسطها احتراز از افراط و تفریط واجب باشد بباید دانست که
حفظ صحت بدنهای خارج از اعتدال و هر یک بتفصیل یاد کرده
آید فصل بدانکه حفظ صحت بدنهای معتدل بتعدیل در اسباب
ضروریه میباشد یعنی هوا و ریاضت و استحمام و طعام و شراب
و خواب و بیداری و تنقیه بدن از بول و براز و اعراض نفسانی
مثل غم و غضب و خوف و فرح و هر یک در فصلی یاد کرده اید
فصل در بیان هوای محیط ببدن بباید که صاحب مزاج معتدل

بر دو قسم است حفظ صحت بدن
معتدله و حفظ صحت

محترز باشد از هوای باردی که موجب قشعریره و هوای
حاری که موجب عرق و کرب و بیتابی شود بلکه باید آن هوای
محیط بدن در اعتدال مثل هوای بهار باشد و باید هوا صاف
باشد و مخلوط به بخار و دخان نباشد اگر هوا گرم باشد
تعدیل آن هوا نمایند به مبردات مثل ریاحین بارده و فواکه
بارده و پاشیدن آب و گذاشتن یخ و برف در آن مکان که
ساکنند و اختیار نمودن مواضع بارده مثل زیرزمینها و صحنها
و اگر هوا سرد باشد تعدیل آن به مسخنات نمایند که هوا را گرم گردانند
مثل برافروختن آتش و اختیار نمودن خانهای گرم فصل در بیان
حرکت و ریاضت بباید دانست که حرکت و ریاضت رکنی از ارکان
حفظ صحت است و هرگاه به اعتدال واقع شود مستغنی میگرداند
بدن را از استعمال ادویه مسهله زیرا که غذا مجموع جزو عضو نمی شود

بلکه در هر غذا بقیه فضله میماند و بمرور ایام مجتمع و موجب ضرر
میشود پس احتیاج بهم میرسد بدن را بدوا بجهة دفع آن ماده
و اکثر دواهای مسهل را سمیت میباشد که ضرر ببدن میرسانند
پس از برای رفع فضله چیزی بهتر از حرکت و ریاضت معتدله نباشد
و ریاضت را اقسام بسیار میباشد یکی آنکه ضروری است و واقع
میشود مثل حرکات مردم در حاجات و مهمات خود و بعضی
از ریاضات آنست که بقصد و اراده می باشد و آنرا انواع
بسیار است و مختلف میشود بسرعت و بطوء و قلت و کثرت
و بحسب عضوی از اعضا مثل دست و پا و جمیع بدن مثل کشتی
گرفتن و دویدن و بسرعت راه رفتن و مانند اینها و کسی را که ضعف
در بعضی اعضا باشد یا آنکه ضعیف الترکیب باشد جایز نیست
که تعب و ریاضت کشد و بقراط گوید که حار المزاج را جایز نیست

حرکت و ریاضت بلکه استراحت مناسب بجا آورد پس اگر
متعرض ریاضت شود باید کم باشد و نیز بقراط گوید بریاضت
ممکن است تحلیل فضول و دفع آن و منفعت ریاضت ظاهرتر
و بهتر از غذاهای ملطف و دواهای [illegible] است و باید ریاضت
باعتدال و بعد از هضم غذا واقع شود و در خلای معده که
گرسنگی واقع نشود و قبل از ریاضت بدن را باعتدال و آهستگی
مالیده باشند و بروغن بنفشه یا بادام یا روغن نرگس ممزوج بروغن
بنفشه چرب کرده باشند و باید که ریاضت و حرکت بمشی و راه
رفتن معتدل و سواری باعتدال و چوگان بازی و همچنین بچیزهائی
که در آنها حرکت در جمیع اعضا باشد واقع شود و باید حرکت باین قدر
کرده شود که برآمدگی در اعضا ظاهر شود و رنگ رو میل بسرخی
نماید و ضعف بهم نرسد و بدن شروع بعرق نماید هرگاه همچنین

شود باید قبل از ماندگی ترک حرکت و ریاضت نموده استراحت
نماید و اما سکون بدرستی که سکون بدن را سرد کند بسبب نقصان
اشتعال حرارت غریزی بسبب کثرت فضول و تحلیل نرفتن آن
زیرا که حرکت محلل [illegible] و سکون ضد آنست پس بسبب کثرت
فضول ضعف در حرارت غریزی بهم رسد و از ضعف حرارت
نقصان در هضم واقع میشود و موجب تولد اخلاط بلغمی میگردد
و تبرید و ترطیب بدن میکند پس واجبست که سکون در معتدل
المزاج مساوی حرکت باشد و باید سکون و استراحت بعد
از حمام و اغتسال از آب معتدل و بعد از اکل طعام واقع شود
فصل در استحمام و حمامات بهترین حمام آنست که قدیم البنا و
واسع الفضا باشد و آبهای آن عذب و شیرین باشد و حمام بالطبع
مختلف میشود باختلاف طبایع بیوت زیرا که بیت اول او

و رطوبات و بیت دوم حار و رطب و بیت سیم حار یابس
و همچنین حمام مختلف میشود بحسب استعمال در ترطیب و تخفیف
و تبرید و تسخین زیرا که اگر بنشینند در مکان معتدل و آب
نیم گرم بسیار بر بدن بریزند و زود از حمام بیرون آیند ترطیب
میکند و اگر در موضع حار بنشینند و آب کم استعمال کنند و بسیار
در حمام مکث نمایند تخفیف میکند و اگر بسیار در حمام گرم توقف
نمایند تبرید میکند بسبب تحلیل حرارت غریزی و اگر در حمام
معتدل الحراره بنشینند تسخین میکند و تدبیر واجب از برای معتدل
المزاج آنست که در امتلاء معده بحمام نرود و آب در حمام نخورد
و بسیار در حمام توقف نکند و صفراوی مزاج در خلاء معده بحمام
نرود بلکه لقمه نانی با شربتهای ترش میل کرده بحمام رود و
حمام را منافع و مضار میباشد اما منافع آنست که تحلیل فضول

میدهد و تفتیح مسام میکند و نضج مواد میدهد اما مضار آنست
که مواد را بسیلان در حرکت آورده و باعضاء ضعیفه میریزد و بدن را
ضعیف و اشتها را ساقط میگرداند و استحمام باب سرد از برای
حار المزاج موافق است بشرط آنکه بسیار توقف نکند و باید حمام
بعد از ریاضت و دلک رقیق معتدل واقع شود و حمام معتدل
الحراره باشد و مکث در آن بسیار واقع نشود بلکه آنقدر
که غسل بدن از غبار و روغن که در دلک و ریاضت مالیده
بودند واقع شود و فضولی که در حرکت باقی مانده باشد
بحرارت حمام تحلیل رود پس اگر فصل تابستان و هوا گرم
باشد باید میان روز در آب سرد رود بیک دفعه و بیرون
آید و در آب بسیار مکث نکند یا آنکه آب سرد دفعتا بر بدن
بریزد و هرگاه از حمام بیرون آید اندک زمانی استراحت نموده

بعد از آن سکنجبین قندی یا شربت نیلوفر یا شربت به میل نماید
و بعد از آنکه از حمام بیرون آید بیفاصله غذا نخورد بلکه یک ساعت
صبر نماید تا حرارتی که بدن از حمام کسب کرده ساکن شود بعد
از آن غذا میل نماید فصل در تدبیر ماکول و مشروب اما تدبیر
ماکول باید غذایی که خورده میشود معتدل باشد در حرارت
و برودت و لطافت و غلظت مثل نانی که از آرد گندم مالی
و بسیار نرم نه پخته باشد و خوب پخته باشد و مثل گوشت
بره و بزغاله و مرغ و کبک و دراج و تخم نیم برشت بسیار روا فوایت
و ادویه شوربا که در داخل مطبوخ میشود بسیار گرم نباشد و که
باید داخل شود و از سبزیها بادرنجبویه و کاهو و نعناع و
از میوه انجیر و انگور شیرین و گلابی قبل از خوردن طعام
و انار میخوش و شیرین و سیب اصفهانی بعد از طعام و از میوهٔ

خشک مویز منقی و انجیر و قیسی مناسبست شیخ ابوعلی میگوید
واجبست که حافظ صحت غذای او از غذاهای دوایی نباشد
مثل سبزیها و میوهها بلکه واجبست غذای او گوشت بره و بزغاله
و گوساله کوچک و نان گندم پاک و شیرینیهای ملایم مزاج و
از شرابها شراب ریحانی خوشبو و اگر خطا کند و غذای دوایی
بخورد واجبست که تدبیر در هضم آن بکند با استعمال چیزی که ضد
او باشد در حرارت و برودت صاحب کامل گوید که حافظ
صحت را باید منع نکند از چیزهایی که از آن لذت برد زیرا که از
برای او غذائیت بیشتر میدهد و بمزاج او موافق ترست و
وقت تناول غذا آن وقت که گرسنه باشد و هرگاه گرسنه
شود باید مدافعه نکند و غذا بخورد زیرا اگر صبر بر گرسنگی نماید شتها
آن میشود که اخلاط معده بپزد و موجب فساد شود و با

چیزی نخورد و ادخال نکند یعنی غذایی که خورده مادام گران معده
نکند بعد دیگر غذا نخورد و سزاوار آنست که در زمستان غذایی که
بالفعل گرم باشد خورده شود و در تابستان غذایی که بالفعل
سرد باشد خورده شود و واجبست بعد از خوردن طعام باندک
زمانی بطرف راست بخوابد بعد از آن بطرف چپ بیشتر بخوابد
و بعد از آن بخوابد بطرف راست و طعام آنقدر خورده شود
که بر معده گران نشود و نفخ و غثیان بهم نرسد و اما تدبیر
مشروب بدانکه آب حافظ صحت باید سرد باشد و بعد از فراغ
از طعام و نزول در قعر معده و شروع در هضم میل نماید شیخ
ابو علی گوید بهترین آبها از برای مزاج معتدل آنست که در شدت
برودت معتدل باشد ما آنکه سرد کردن به یخ از خارج باشد یعنی
آب را بر روی یخ بگذارند تا سرد شود خصوصا هر گاه جوهر یخ

بد باشد زیرا که یخ آب شده هر گاه خورده شود ضرر باعصاب
و اعضاء تنفس میرساند و احتمال خوردن چنین آب ندارد مگر
دموی مزاج و خوردن این قسم آب اگرچه ضرر او فی الحال ظاهر
نمیشود اما بطول ایام و امتداد زمان ظاهر میشود و بعضی از
حکما و اطبا را اعتقاد اینست که هرچند آب سردتر است در
تقویت هضم بهترست باید دانست که بهترین آبها آب نهر است
خصوصا هر گاه مشرقی باشد و جاری بشمال و بر زمین پاک یا بر
سنگ گذرد و منبع او دور باشد و بر نیستانها و معادن و
بیخ درختها خصوصا گردو و انجیر نگذرد و مکشوف باشد سرپوشیده
نباشد و بطعم شیرین و سبک باشد و سزاوار آنست که آب بعد
از حرکت و در حمام گرم و بعد از بیدار شدن از خواب خورده
نشود اما شراب بدانکه شراب را انواع بسیارست و بهترین شراب

آنکه از انکور کرفته باشند و مختلف میشود فعل شراب بحسب اختلاف
انکور نیز مختلف میشود بحسب لون و قوام و طعم و رائحه و بحسب
زمان و بلدا ما طبع شراب انکور بدیهی است که انکوری که بروید
در بلاد حاره شراب او کرم و با قوت و مائیه آن کمترست
و انکه بروید در بلاد بارده حلاوت و نضج آن کمترست و مائیه
آن بسیارست باین اعتبار حرارت آن کمترست و انکه بروید در
مواضع حجریه مثل کوهستانها سکر آن کمترست و شراب سفید سرد
ترین اقسام شرابست و موافق مزاجهای کرم است و شراب زرد
روشن کرم ترین اقسام شرابست و بمزاجهای سرد بلغمی مناسب است
و شراب سرخ و سبز نزدیک باعتدال است و آنکه در رنک سیاه
باشد بدن را فربه کند و شراب عفص بتقویت معده کند حرارت
آن کمترست و آنکه تلخ باشد کرم است و صداع آورد و موافق

پیر است و شرابی که معطر و شیرین باشد و تلخی آن ظاهر نشود
مقوی قلب و معده باشد و تقویت هضم کند و موافقت مزاجها
پیشتر دارد و اجتناب باید نمود از شرابی که در طعم و بو بد باشد
و شراب هر چند تازه ترست حرارت آن کمتر و رطوبت آن بیشترست
و هر چند کهنه ترست حرارت آن بیشتر و رطوبت آن کمتر و موافق
مشایخ و مزاجهای سرد و ترست و شراب ریحانی معطر عظیم المنفعة
است در تقویت قلب و شرابی که شاهت و سرکی داشته باشد
موافق مزاجهای کرم است و باید شراب بعد از هضم غذا خورده
شود و صاحب کامل کوید بعد از آنکه سه ساعت یا چهار ساعت
از خوردن غذا کذشته باشد باید شراب خورده شود و اختیار
نمایند شرابی که میان تازه و کهنه باشد و صاف و برنک سرخ
باشد مثل رنک کل سرخ و خوش طعم و خوشبو و معتدل القوام

باشند وبقدحهای کوچك باید خورده شود ومیان هر دو قدح
فاصله داده شود وباید آنقدر خورده شود که فرح وسرور بهم رسد
وهرگاه شروع مستی وخواب وغثیان شود ترك باید کرد زیرا که
درینوقت خوردن شراب ضرر بسیار دارد وباید حذر کنند کسی که
شراب بخورد از جماع در وقتی که معده پر وممتلی از شراب باشد
وهمچنین خوردن شراب در آن ساعت که از حمام بیرون آمده باشند
خوب نیست باید دانست که در بلاد حاره وفصل حاره ومزاج حار
شراب ممزوج با آب سرد باید خورده شود وشراب صرف موافق
مزاجهای بارده وبلاد بارده وفصل بارد است واگر در هوای
گرم مثل تابستان شراب خورده شود باید تدارك بغذاهای
ترش نمایند مثل قلیه وآش انار وزرشك ولیمو ومانند اینها
وشغل که فرم گویند با انار وسیب وبه وترنج نمایند وبعد از اتمام

از خوردن شراب سکنجبین ساده شکری میل نماید وهمچنین حار المزاج
نیز شغل به سیب وبه وانار وترنج نماید وبارد المزاج به پسته وبادام
شود فصل در تدبیر خواب وبیداری بهترین خواب آنست که خواب
فرو گیرد وغالب باشد وزود بیدار نشود ومتصل باشد مستغرق نباشد
ودر مقدار معتدل باشد زیرا که خواب بسیار باعث فساد اخلاط
وضعف اعصاب میشود وبیداری بسیار باعث خشکی مزاج و
تحلیل قوی میگردد وباید خواب بعد از هضم غذا واقع شود ودر
خواب حرارت غریزی وقوای بدنی قوی میگردند وغذا خوب هضم
میشود وضعفی که در قوتها بسبب بیداری بهم رسد زایل میگردد
وخواب باید که در شب واقع شود وخواب روز ضرر بسیار است و
در خلای معده خواب خوب نیست باعث ضعف قوتها و[illegible]
اخلاط بمعده میشود شیخ ابوعلی گوید بر پشت خوابیدن بدست

بنا براینها بنای مرضهای بد میکند مثل سکته وکابوس وفالج فصل
در تدبیر حرکت وسکون اما حرکت بباید دانست که حرکت دو
جنس است حرکت بدنی وآن در باب ریاضت مذکور شد و
حرکت نفسانی وحرکات نفسانی را اعراض نفسانی گویند مثل غم
وغضب وخوف وفرح وامثال اینها پس باید حافظ صحت از
جمیع اینها احتراز نماید سوای فرح وسرور زیرا که فرح موافق مزاج
وحرارت غریزی است ومقوی جمیع قوی وارواح بخلاف غم
وغم که مضرت جمیع مردم را مگر کسی که فربهی بافراط داشته باشد
مخواهد که لاغر شود واعراض نفسانی از لوازم ضروریه انسان
است زیرا که انسان در مدت عمر خالی از این عوارض نیست بسبب
در وجود موافق ومخالف واینها بعضی سبب صحت میشوند مثل
فرح وسرور وبعضی سبب مرض وعلت میشوند مثل خوف وغم

همچنین

وهمچنین مشاهده میشود که بسیاری از مردم از این اعراض منتفع میشوند
وبسیاری مریض بلکه بموت میرسند هرگاه اسباب قوی باشد
فصل در تدبیر استفراغ واحتباس حافظ صحت معتدل المزاج را
واجب است که تلیین نماید هرگاه احتباس در طبع او بهم رسد بمثل
مرقهای چرب که دهن بسیار باشد وشوربا هائی که با اسفناج
باشد وآش تمر هندی وآلوی بخارا واگر باینها تلیین نشود احتیاج
بشیاف وحقنه لینه میشود وهمچنین واجب است که حبس نماید هرگاه
لینت در طبع بهم رسد مثل آشها وقلیها از انار ودانه وزرشک و
احتراز از ملینات نماید وفی الجمله تدبیر حافظ صحت باید بجوری
باشد که دفع بول وغایط او بقدر اکل وشرب او باشد تا از امراض
استفراغ واحتباس ایمن باشد فصل در تدبیر جماع بدانکه جماع
نیز از جمله استفراغات است وجماع را منافع ومضار بسیار است نفس

جوانان را و جماعتی که فربهی با اعتدال داشته باشند و رنگ روی
بشرهٔ ایشان مایل بسرخی باشد و نیز نافعست اصحاب مالیخولیا و
وسواس خصوصا هرگاه سبب احتباس منی باشد و اما مشایخ
و پیران را مضرتست باعث ضعف قوی و ارواح و بیماری میشود
بسیار دیده‌ایم که ببلاهای عظیم مبتلا شده بهلاکت رسیدند
و عظیم است ضرر جماع اصحاب نقرس و عرق النسا و درد پشت
و درد چشم و ضعف بصر و ضعف قلب را و بهترین جماع آنست که
واقع شود بعد از هضم غذا و در وقت اعتدال بدن یعنی بدن را
حرارت یا برودت عارض نشده باشد و در خلا و امتلا نیز
بحد اعتدال باشد و باید که وقتی واقع شود که خواهش بسیار باشد
و بتکلیف نباشد و حاصل شود او را بعد از فراغ سبکی در بدن
و نشاط و فرح بهم رسد و هرگاه با این شرایط واقع شود تقویت

حرارت غریزی و تفریح خواهد کرد و نفع میکند اکثر امراض سوداوی را
فصل در تدبیر فصول و این مشتمل است بر چهار فصل فصل اول
در تدبیر حفظ صحت در فصل بهار هوای این فصل گرم و تر است
و بسبب حرارت لطیف تحریک مواد میکند و موجب امراض میگردد
و الا بهترین و اصح فصول است و بقراط گوید بهار خونها را در بدن
متحلل و منبسط میگرداند پس حجم آن در بدن زیاد میشود و در [illegible]
غلیان و جوشش بهم رسد و عروق وسعت آن ندارند ناچار دفع
ببعض اعضا میکند و در اعضا علتهای بسیار بهم رسد و قی کردن
در این فصل نافعست جالینوس گوید کسی را که در بدن او فضول
بسیار متولد شود و ارادهٔ حفظ صحت داشته باشد باید در
فصل بهار پیش دستی کند بفصد و اسهال بحسب سن و واجب یعنی
سن پیری نباشد و اگر خون غالب باشد فصد کند و الا تنقیه بدن

بمسهلات باید کرد و اجتناب باید کرد از هر چیزی که بدن را گرم
کرداند مثل حرکت و اغذیه و اشربه و حمام و شراب قوی گرم و
همچنین احتراز نماید از هر چیزی که تلخی و شوری و حرافت و شدت
در طعم داشته باشد و بکار برد غذاهای لطیف که تسکین مواد
بدن نماید و زود هضم باشد مثل نان خوب پخته از گندم پاک
کرده شسته و گوشت بره و مرغ و کبک و دراج و طیهو و مرغ
بچه و خروس بچه و ماهی تازه کوچک که در سنگ ریزها جا دارد
بقراط در کتاب فصول گفته که اجواف و اندرون بدن در بهار
و زمستان گرمتر از سایر فصول میباشد پس سزاوار آنست که
غذا در فصل بهار قریب باعتدال و سریع الهضم باشد و باید
کرد درین فصل غذا کمتر خورده شود و استعمال اشربه و ربوب که
اطفای حرارت کند مثل رب ریباس و انار و زرشک و مانند

آنها و درین فصل حرکت باعتدال باید واقع شود و اکثر اوقات
باستراحت گذرانند و شراب کمتر و ممزوج باید خورده شود فصل
دوم در تدبیر حفظ صحت فصل تابستان هوای این فصل گرم و
خشک است و بسبب اینکه درین فصل حرارت بدنی میل بخارج
دارد و هضم و نضج کم میشود ناچارست که غذاهای لطیف سریع
الانهضام که مایل ببرودت باشد خورده شود مثل گوشت بره
و بزغاله و مرغ بچه و خروس بچه با آب انار و زرشک و سیب و
میوه مثل هندوانه و خیار و آلو و انگوری که بسیار شیرین نباشد
و غذا درین فصل نیز باید کمتر خورده شود و جماع نیز کمتر باید واقع شود
شیخ الرئیس شیخ ابو علی گوید غذاها و شربتها درین فصل باید
کم خورده شود و حرکت و ریاضت نیز باید کمتر واقع شود
و اوقات باستراحت و سایه و مکانهای خوش هوا و خوشی آب

باید کند و بداند که این فصل همچنانکه منافی مزاج جوانانست
مناسب مزاج پیرانست وجماع را اگر مزاج رطب و بلغمی باشد
نیز مناسبت دارد و درین فصل جامهای سبک نرم مثل کتان و
غیره باید پوشید و جوانان را درین فصل میانه روز غسل کردن
در آب سرد نافعست و همچنین اگر ممکن باشد بعضی اوقات قی
کردن نافعست فصل سیم در تدبیر حفظ صحت در فصل پاییز
عمده تدبیر درین فصل که مانع از وقوع امراض باشد آنست که
اختیار نماید غذاهای خوبی که خلط خوب از و متولد شود و
مایل باندک حرارت و رطوبتی باشد مثل گوشت بره و بزغاله
و مرغ و ماهی تازه خورد و طعامهایی که از ین گوشتها طبخ داده شود
و مغز پسته و مغز بادام و شکر داخل نماید و اجتناب نماید
از چیزهایی که خشکی افزاید و جماع نیز درین فصل کمتر باید واقع

شود

شود و در آب سرد رفتن درین فصل مضرتست و آب بسیار سرد خوردن
نیز بدست و در مکانهایی که هوای آن معتدل باشد باید ساکن
شود شیخ ابو علی گوید درین فصل از گرمی میانه روز و سردی
اول شب احتراز نماید و همچنین از میوها درین فصل باید محترز
باشند و اگر خورند باید کمتر خورده شود و انگور شیرین و سیب
اصفهانی و زرد آلو بهترست و قی کردن درین فصل خوب نیست
احداث تب میکند فصل چهارم در تدبیر حفظ صحت در فصل
زمستان چون هوا درین فصل سرد و ترست باید حافظ صحت از
چیزهای سرد و تر محترز باشد و اختیار غذا باید غذاهای گرم مثل
گوشت گوسفند و گوشت مرغ و غذاهای غلیظ مثل هریسه و کله و
آشهایی که ادویه حاره در آن بیشتر باشد و حلاوی نیز مناسبت
و میوهای خشک مثل مویز و انجیر و پسته مناسبت دارد و جامهای

کرم که خوشبو کرده باشند بعود و عنبر و پوستینهای گرم مثل سمور و
دلق و سایر پوستینهای گرم بپوشند و ریاضت و حرکت در فصل
بیشتر باید واقع شود و اجتناب باید نمود از هر چیزی که تولید
بلغم کند مثل ماهی تازه و گوشت بزغاله و لبنیات و قی و فصد
درین فصل خوب نیست مگر ضرورتی باشد و جماع باید کمتر
واقع شود فصل در تدبیر حفظ صحت بحسب سنها و این نیز
مشتمل است بر چهار فصل فصل اول در تدبیر صبی اطفال
هرگاه از حد شیرخوردن بیرون رفتند باید اختیار نمایند
از برای ایشان غذاهای لطیف موافق اما کمتر بدهند و
ریاضت و حرکت که عبارت از بازی کردن اطفال است
باید کمتر واقع شود و احتراز باید فرمود ایشان را از حرکات
نفسانی مثل غم و غضب بازی بنحوی که موافق طبع ایشان بوارى

و ملایمت سلوک نموده نگذارند که غضب و بدخویی ایشان
استعداد بهم رسانند زیرا که این حالت اگر مستمر شود بحیثیتی که بر
مزاج قرار گیرد و مستحکم شود اخلاق و افعال بد خواهد شد
و این حالت نزد حق و خلق بد است بلکه باید ایشان را رغبت نمایند
باخلاق فاضله و اوصاف کامله تا آنکه این معنی در نفس ایشان
قرار گرفته ملکه شود و بعد از آنکه از خواب برخیزند بحمام برند
و بعد از حمام بعد از آنکه ساعتی او را استراحت بفرمایند
بعد از آن مشغول بازی نمایند و بعد از فراغ از بازی اندک
طعام بایشان بدهند و عقب طعام آب زود نباید داد و
اجتناب فرمایند ایشان را از غذاهای غلیظ مثل پنیر و شیر
و تخم بخت بسته و هرگاه بچهار از عمر ایشان بگذرد گذارند تا
بازی و حرکت بیشتر بکنند و غذا بیشتر بدهند اما بنحوی که

سال

موجب فساد نشود و نظر کنند بمزاج ایشان هرگاه گرم باشد
آب انار شیرین و میخوش و آب سرد بایشان بدهند و بحمام
کمتر برند و بآب معتدله داخل کنند و بآب سرد نبرند و چون
شش ساله شوند بمکتب دهند و بر ایشان زجر نکنند که باعث
انضجار طبع ایشان گردد بلکه بمدارا و ملایمت سلوک نمایند
و باید معلم خوش خلق و خوب سیرت باشد و چون از
سن گذشت منع کنند از حرکت و تعب بعد از طعام و
بتدریج طعام و حرکت ایشان را قوی گردانند و نگذارند
که طعام بسیار و بی ترتیب و مکرر میل نمایند و از سن کم
بکتابت مشغول نمایند ایشان را بعلومی که لایق آن باشند یا
بصناعتی که مستعد آن باشند شیخ ابو علی میگوید که سزاوار
آنست که ایشان را شراب ندهند زیرا که شراب گرم و تر است

و مزاج صبی گرم و تر شراب باعث زیادتی حرارت و رطوبت
میشود و سر و دماغ از بخار شراب مملو میگردد و موجب فساد
ذهن و سوء خلق میشود فصل دوم در تدبیر شبان جوانان
واجبست که در حرکت و ریاضت بیشتر سعی نمایند و طعام ایشان
باید معتدل مایل ببرودت باشد مثل گوشت بره و بزغاله
و ماهی کوچک تازه و در تابستان طعامهای ترش مثل قلیه
تمرهندی و زرشک و انار و غوره و سایر حموضات مناسب
بایشان باید داده شود و میوه های تر مثل انار شیرین و
میخوش و سیب و گلابی میل نمایند و حذر نمایند از حرکت
بعد از طعام و اگر غلبه اخلاط در بدن ظاهر شود تدارک
آن بفصد و مسهل مناسب آن خلط نمایند و از اعراض نفسانی
محترز و مجتنب باشند فصل سیم در تدبیر کهول یعنی پیران

بکار فرمایند راحت و ترک تعب و ریاضت و حرکت بافراط
و کم کردن فصد و جماع و غذای ایشان باید گرم و تر باشد
و از اعراض نفسانی مثل غم و هم و حزن باید محترز باشند
و بحمام باید بیشتر بروند و بخوردن گلقند شکری تعاهد
نمایند که مناسبت تمام باحوال ایشان دارد فصل چهارم
در تدبیر مشایخ پیر از شیخ باید برفق و هموار نمود مثل
اطفال زیرا که مزاج ایشان بارد و در غایت یبوست است و
اعضا در رطوبات غریبه خسیده و حرارت غریزی ضعیف
و در هضم و نضج قاصر باید مکان ایشان معتدل باشد و در
زمستان مکانهایی که از دخول هوای سرد محفوظ باشد قرار
گیرند و تعب و ریاضت نکشند و اگر ریاضت کنند اقویا
بمشی هموار و ضعفا بسواری باعتدال و دوری کنند از غذاهای

غلیظ مثل هریسه و عدس و کله و از غذاهائی که مولد بلغم باشد مثل
شیر و ماست و ماهی تازه و از حرکات متعبه و جماع نیز
احتراز نمایند و اطعام نمایند ایشان را بغذاهای معتدل
مایل بحرارت مثل زرده تخم نیم برشت و گوشت بره و بزغاله
و کبک و دراج و طیهو و از میوها انگور شیرین و انجیر و
خربزه شیرین مناسبست شیخ ابو علی نقل کرده که باید شیخ را
متفرق و بدفعات کم کم غذا داده شود دو نوبت و سه دفعه
بحسب قوت و ضعف هضم صاحب کامل نقل کرده که پیران
هفته یکمرتبه باید بحمام روند و اگر ضعیف باشند و قوت
وفا نکند ماهی یکمرتبه بحمام روند و حمام ایشان باید معتدل
باشد و بعد از بیرون آمدن از حمام ساعتی صبر نمایند و
بعد از آن طعامهای گرم و سریع الهضم میل نمایند مثل گوشت

بره و کبک و مرغ و خروس بچه و مرغ بچه و غیره و اگر احتباس
در طبع ایشان بهم رسد تلیین نماید بچیزی که دو سه مجلس اجابت
نماید مثل ترنجبین و گلقند و جوارش تری یا حقنه لینه مثل
آب برگ چغندر و آبکامه و روغن زیتون و اگر بسبب ضعف
هضم ریاح متولد شود جوارش عود و کمونی میل نماید فصل
در بیان حفظ صحت اعضاء رئیسه و شریفه و این فصل مشتمل
است بر شش فصل فصل اول در بیان حفظ صحت سر و دماغ
واجبست که حافظ صحت سر و دماغ را از تعرض آفات حفظ
نماید و طریق حفظ آنست که در فصل پائیز پوشیده سر بکلاه
و عمامه و نگاه دارد که هوای سرد باو برسد و اکثر اوقات
استشمام نرگس و ترنج نماید و در حمام آب نیم گرم بر سر بریزد
و چرب کند سر را بروغنهای رطب معطر مثل روغن بنفشه

خیر ... بوت

و نیلوفر و مداومت باستشمام گل خیری نماید زیرا که بوییدن
آن نفع بسیار میرساند سر و دماغ را و ایمن میدارد از حدوث صداع
و زکام و نزله و باید اجتناب نماید از بخارها و دخانها و بوهای
بد و از فکرهای بد که موجب انقباض نفس و غم شود محترز باشد
فصل دوم در بیان حفظ صحت قلب باید دانست که قلب اعظم
و اشرف اعضاء رئیسه است و معدن حیات و از او روح
حیوانی باعضای آید و حیات می بخشد بدانکه قلب اول عضویست
که در نطفه بهم رسد و اول عضویست که در بدن حرکت میکند و
آخر عضویست که در بدن ساکن میشود پس از اینجهت واجب بر
هر عاقلی که جهد نماید نهایت جهد در حفظ و حراست قلب
و طریق محافظت قلب آنست که دوری نماید از اعراض نفسانیه
بلکه از هر چیزی که تولید سودا و اخلاط محترقه نماید و از مجادله

و منازعه و مخاصمه بترا احتراز نماید و لازم دارد بر خود فرح
و نشاط و طلب لذت و راحت نماید و تعاهد نماید استماع
آوازهای خوش و اغذیه و اشربه لذیذه و هر چیزی که ملایم
نفس باشد از شیرینیها و چربیها و آبهای سبک لطیفه که از نهر
برداشته باشند و اگر احیاناً او را ضعف و طپش قلب عارض شود
مفرح یاقوتی یا شربت سیب و شربت ترنج یا شربت گاوزبان
و تخم فرنجمشک و عرق بیدمشک میل نماید و غذا قلیه نارنج و لیمو
با مرغ بچه و خروس بچه و کبک و کباب مرغ و طیهو میل نماید
فصل سیم در بیان حفظ صحت کبد آنست که دوری کند از تناول
غذاهای غلیظ مثل گوشت گاو و پنیر کهنه و مانند اینها زیرا که
جگر عاجز است از هضم و نضج مثل این غذاها پس محلل میشود
از کبد غذای خام و نفوذ در عروق میکند و موجب سده میشود

بصر ضرر میرسانند و همچنین باید اجتناب نماید از ادویه حاره
مثل فلفل و زنجبیل و امثال اینها و در هفته یکمرتبه یا در ماهی
دو مرتبه سکنجبین ساده یا سکنجبین سفرجلی با عرق بیدمشک
و گلاب میل نماید فصل چهارم در بیان حفظ صحت عین
سزاوار آنست که محافظت نماید چشم را از غبار و دخان و
بسیار نظر کردن بچیزهای براق و بقرص آفتاب و خواندن
خطهای دقیق زیرا که جمیع آنچه ذکر کردیم ضرر بچشم میرسانند و
منتفع میشود بنظر کردن بچیزهای سیاه و بآب جاری و باید
اجتناب نماید از غذاهای مولد سودا مثل عدس و بادنجان
و غذاهای مبخره مثل پیاز و سیر و از غذاهای غلیظ مثل خرما
و گوشت بز و گوشت گاو و در هفته سه روز هلیله پرورده
میل نماید و در ماهی دو مرتبه اطریفل صغیر میل نماید و بعضی

اوقات چشم بکشند بود محرم بکحلهای مناسب مثل کحلی
که ابن هبل در مختار ذکر کرده که در حفظ صحت عین بی نظیر
و مجربست صفت آن بگیرند از سرمهٔ اصفهانی و با آب چند مرتبه
بشویند و با آب لعابدان سحق نمایند و همچنین بگیرند توتیای
خوب سبک و با آب چند مرتبه بشویند و با آب باران سحق
نمایند بعد از آن بگیرند از این سرمه بیست درم از توتیا و
اقلیمیا از هر یک ده درم و مرقشیثا مغسول هشت درم و
نبید و مروارید از هر یک دو درم و ساذج هندی و زعفران
از هر یک یک درم کافور قیصوری یک دانک و نیم مشک خالص
یک دانک احجار را با آب باران سه روز سحق نمایند و بعد از
مجموع را نرم سحق نمایند و بردارند و صبح و شام بچشم کشند
فصل پنجم در بیان حفظ صحت سمع و طریق حفظ قوت سامعه

آن

آنست که محافظت نمایند سامعه را از مزاحمت رسانیدن
و وزیدن بادهای شدید سرد و گرم و صاعقه و رعدها و از هر
چیزی که اذیت رساند از صوتهای کریه و در گوش بچکانند
ماهی یکمرتبه یا دو مرتبه روغن گل سرخ نیم گرم دو سه قطره و
گوش را بگذارند بر سنگ زمین حمام که گرم است تا آنکه آب و وسخ
و چرکی که در گوش است گداخته بیرون آید و اگر درد گوش بهم رسد
مرزنجوش و زعفران با آب جوشانیده صاف نموده با روغن گل
سرخ نیم گرم دو سه قطره در گوش بچکانند و اگر بسبب حرارت
الم درد گوش بهم رسد شیر دختران دو سه قطره در گوش بچکانند
فصل ششم در بیان حفظ صحت اسنان و طریق حفظ صحت آنها
اسنان آنست که مسواک با اعتدال بکنند و نگذارند که دندانها
چرک بگیرد و فایدهٔ مسواک کردن آنست که دندانها را جلا و قوت

میدهد و لثه را مستحکم میگرداند و دهن را خوشبو میکند
و واجبست که مبالغه در مسواک کردن نکند زیرا که بسیار
مسواک کردن دندانرا ضعیف میکند و بحرکت در می آورد
و لثه را میخورد و مجروح میکند و چوبی که خوبست مسواک
کردن با آن چوب چوبیست که در آن قبض و مرارتی باشد مثل
چوب زیتون و چوب اراک که چوب مسواک نیز همان
است که از مکه معظمه می آورند و حافظ صحت اسنان باید
اجتناب نماید از شکستن چیزهای صلب بدندان مثل
بادام و پسته و خوابیدن چیزهایی که لزج و چسبنده باشد
مثل ناطف و حلواهای خشک و باید از قی کردن بسیار
حذر کند و بعد از خوردن هر طعامی دهن را بآب گرم بشوید
و بعضی اوقات سکنجبین عسلی و آب گرم مضمضه نمایند و

و از آب بسیار سرد اجتناب نمایند خصوصاً بعد از آنکه طعام
گرم خورده باشند و بعضی اوقات استعمال نمایند سنونی
که در مختار ابن هبل مذکورست صفت آن اینست بگیرند یا درهم
از خزف چینی و عود سوخته و شاخ گاو کوهی سوخته و سعد
و کزمازج و سنبل الطیب و گل سرخ از هر یک دو مثقال
ملح اندرانی نیم مثقال المجموع کوفته و بیخته سنون نمایند و
در وقت حاجت استعمال نمایند فصل در تدبیر حفظ صحت
حوامل تدبیر زنان آبستن آنست که حذر کنند از ضربه و سقطه
و جستن و برداشتن چیزهای سنگین خصوصا در اوایل
و اواخر حمل و احتراز نمایند از غذاهای تند و تلخ و چیزهایی
که ادرار حیض کند مثل لوبیا و سداب و کنجد و از جماع نیز
حذر نمایند و باید غذاهای حامله غذایی باشد که خون صالح

انفعال شود مثل گوشت بره و بزغاله و مرغ بچه و خروس بچه

و کبک و دراج و مانند اینها و باید غذا کم و در روزی چند مرتبه

بخورند و تقویت فم معده کنند خصوصا در اوایل حمل که غثیان

و بدهضمی که در مزاج ایشان بهم رسد بجهت تقویت معده مثل رب به و رب ریباس

و شربت غوره و اگر احساس ضعف معده کنند قرص عود و

قرص مصطکی میل نمایند و از میوه به و سیب مناسبست و

شربت ترنج در تقویت ضعف معده بسیار نافعست و واجبست

که هرگاه بحمام رود در حمام بسیار توقف نکند و متعرض سرود

و لهو و آنچه موجب فرح و انبساط نفس است باید شود

و اگر حامله را مرضی عارض شود بهمواری معالجه نمایند و متوجه

فصد و اسهال نشوند مگر امر عظیمی واقع باشد در آن وقت

متوجه شوند اما بالحزم و الاحتیاط التمام و در اواخر شهور حمل

که ماه نهم است هرگاه میخواهند باسانی وضع حمل واقع شود باید

تدبیر باید عمل نمایند بعضی اوقات شکم را بروغنها چرب کنند

و بآب نیم گرم غسل نمایند و وقتی که وضع نزدیک شود در

آب نیم گرم بنشینند و زیر شکم و کمر را بروغن خیری و زنبق

چرب کنند و مرقهای چرب و آب گوشت و شوربا های

چرب میل نمایند و حلوایی از شکر و نشاسته و روغن

بادام میل نمایند و مکرر راه روند و بنشینند و در وقت

برخاستن بسرعت برخیزند و اگر طلق که وجع ولادت

زیاد شود و وضع حمل واقع نشود مشکطرامشیع و ابهل و

لوبیای سرخ و حلبه جوشانیده آب آنرا میل نمایند و غالیه

نیم گرم اگر با شراب میل نمایند نافعست و تعجیل کند شرب

که موجب عطسه شود نیز نافعست فصد دست نیز مناسب

بحر و این مشتمل بر دو فصل است فصل اول در تدبیر حفظ
صحت مسافر و بر کسی که اراده سفر کند باید قبل از سفر تنقیه
بدن بفصد و اسهال نماید و بعد از آن حرکت نماید و خود را
بتدریج عادت فرماید بچیزهایی که اضطرار در سفر رو
میدهد مثل ریاضت و بیخوابی و التزام بعضی غذاها و
رفتن بحمام و هرگاه شروع بحرکت و سیر نماید بتدریج حرکت
کند یعنی ابتدا کم و هر روز قدری زیاد نماید تا آنکه عادت
شود و الفت بحرکت بهم رساند و تقلیل در غذا نماید و غذاهای
لطیف خفیف اگر مقدور شود میل نماید و از سبزیها احتراز
نماید و در وقتی که معده پر باشد حرکت نکند و اگر در حرکت
مضطر باشد غذا کم بخورد و آب نیز کم بخورد و هرگاه در
هوای گرم حرکت کند باید غذاهای او سرد و مسکن عطش باشد

وکسی

وکسی که فربه باشد حرکت و سیر در خلای معده با وضع بزیر سانند
وکسی که لاغر باشد از حرکت در خلاء معده متضرر میشود باید
پیش از حرکت پارچه نانی با شربت قند با آب سرد میل نماید
و محل نزول در منزل اندک میوه میل نماید و هرگاه در روز
حرکت کند سر و روی را از آفتاب بپوشد و کسی که در هوای گرم
حرکت کند و صداع بهم رساند باید گلاب و سرکه استنشاق
نماید و بر پیشانی و مقدم سر نیز بمالد همچنین استنشاق
بروغن بنفشه و روغن کدو نافعست شیخ ابو علی میگوید
که اگر مسافر تخمه کند یعنی غذا در معده او فاسد شود باید
امساک نماید و گرسنگی بکشد و خواب کند تا غذای فاسد
تحلیل رود و بعد از آن سفر کند و کسی که اضطرارا حرکت کند
در هوای گرم سمی که خوف باد سموم باشد باید لعاب بزر قطونا

ممزوج بروغن بادام بر سینه و شکم بمالد و اندک روغن
بادام میل نماید و پیاز خورد کرده در ماست داخل کرده بکشد
بخیسانند و پیش از حرکت بخورد و آب سرد مضمضه نماید و
خود را بجامها بپوشد تا هوای گرم در بدن کم تاثیر کند و بعد
از آنکه در منزل نزول کند اگر تشنه باشد بیکبار خود را سیر از آب
نکند بلکه کم کم آب میل نماید و کسی که خوف عطش در حرکت
داشته باشد پیش از حرکت غذا کم بخورد و باید غذا سرد باشد
مثل باریچه نان جو با شکر و آب سرد و حذر نماید از غذاهای
معطش مثل حلویات و غذاهای شور و چیزهایی که اعانت
کند بر صبر کردن بر عطش خوردن آب انار و کاهو و خیار
و هندوانه و سیب و ریباس و ترنج است و باید تناول نماید
اینها را قبل از حرکت و نگاهداشتن آلوی ترش خشک در

دهن و مکیدن آن تسکین تشنگی میدهد و همچنین تر هندی
و انار دانه و کشک در دهن گرفتن مسکن عطش است و تا
ممکن است حین حرکت کمتر تکلم نماید که نفس از دهن نکشد
و نقل کرده اند که هرگاه قطعه نقره و خاتم لعل را ملوم در دهن گیرند
و لبها را بهم بگذارند بالخاصیه دفع عطش میکند و کسی که را اضطرار
در زمستان در یخ و برف حرکت نماید سزاوار آنست که غذا کم
میل نماید و خوردن [illegible] نافعست و غذاهایی که در آن
سیر و [illegible] و روغن باشد گرم میل نماید و در وقتی که بمنزل
رسد زود خود را بآتش و حمام گرم نکند بلکه بتوقف و
تدریج و همچنین پیش از حرکت بروغن زیتون و روغن قسط
بدست و پاها بمالند و هرگاه کسی در حین حرکت احساس الم
در دست و پا کند پیش از آنکه حس عضو برطرف شود در [illegible]

کرم مثل روغن زیتون کهنه که در آن فربیون و جند بید ستر
حل کرده باشند بمالند و گاه گندم را اگر بجوشانند و دست
و پا در آن بگذارند نافعست و همچنین شبت یا حلبه یا مرزنجوش
هر کدام بهم رسد بجوشانند و دست و پا را میان آب نیم گرم
بگذارند نافع است و اگر حس عضو باطل شود و سبز گردد باید
تیغ بزنند و بگذارند تا خون آن برود و بعد از آن در آب گرم
بگذارند و بعد از آنکه از آب بیرون آورند گل ارمنی و سرکه
مکرر بمالند و اگر متعفن شود باید گلم و چند روز روغن
پخته بر عضو بگذارند و معالجه قروح نمایند و باید در سفر
خصوصا هر گاه با سردی هوا در راها برف بسیار باشد
محافظت نمایند چشم را باینکه پارچه سیاه بر رو ببندند
و اگر ورم و سوزش در چشم بهم رسد گاه یا مرزنجوش را در آب

بجوشانند

بجوشانند و چشم را بر بخار او بدارند و اگر نشاسته و کثیرا
در لعاب بزرقطونا حل نمایند و بر رو بمالند از تاثیر آفتاب
محفوظ خواهد بود و اگر آفتاب تاثیر کرده باشد سپیده مرغ با شیر
زنان بمالند نافعست شیخ ابو علی گوید هر گاه کسی را برسد
از سیر و حرکت در هوای گرم آفتی باصلاح می آید و عود
بحال میکند از رفتن در آب سرد و شنا کردن و صواب آنست
که بعد از حرکت تعجیل در آب رفتن نکنند بلکه لحظه صبر نموده
بعد از آن داخل آب شود و باید در سفر دفع ضرر آبهای بد
نماید باینطریق که مسافر از هر منزلی که بیرون میرود گل آن
آن منزل را در منزل دیگر در آب آن منزل انداخته بگذارد
تا ته نشیند و صاف شود و بعد از آن آب میل نماید
و اگر متغیر و مشوش شود شربت لیمو یا سرکه اندکی در آن آب داخل

نماید بهتر است و آب اگر گل آلود باشد صاف نماید و
خوردن پیاز و سیر و سرکه در آبهای مختلف نافعست
و اگر آب شور یا عفن باشد خوردن ترشیها مانند انار
و سیب و غوره نافعست و بالجمله حفظ صحت در سفر
بسیار دشوار است بسبب تعذر حصول اسباب مگر
بجهت ملوک و ارباب دول و اموال کثیره فصل دوم
در تدبیر مسافر بحر راکب بحر را در محل سوار شدن بکشتی
دوار و قی و غثیان بهم رسد نباید که حبس کنند بلکه بگذارند
تا معده از فضول پاک شود و اگر قی بسیار واقع شود و
حبس نشود باید که رب غوره و رب سیب و شربت به
یا شربت لیمو و شربت ریباس میل نماید و غذاهای ترش
مثل آش انار و آش لیمو یا آش زرشک یا آش انار دان

که در آن بر یا نعناع خشک داخل کرده باشند میل نماید
فصل در تدبیر مولود طفل که متولد شود باید اول قطع ناف
او بکنند بعد از آن بهمواری ببندند بریسمان نیمی و بگذارند
بر موضع قطع پارچه نیمی که بروغن زیتون آلوده دم الاخوین
و انزروت بر او پاشیده باشند و بعد از آنکه ناف بیفتد خاکستر
صدف بر او بپاشند و انگشت از عسل آلوده بکام او بمالند
و آب نمک بر بدنش و بمالند و بینی او را پاک کنند باین طریق
که پنبه بر سر میل یا بیک پیچیده باشند بینی را باین میل پاک کنند
و غذای طفل در دو روز اول نبات سفید صلایه کرده باشند
و قابله باید بدست ملایم اعضای او را راست کند زیرا که
گاه هست سر طفل پهن و پشت سر بر آمدگی دارد و دست و پا
گاه هست قدری کجی دارد که بدست مالیدن قابله هموار

میشود بعد ازان او را بقماط به پیچند بهمواری که زحمت
بیلدانا و نرسد و هر دو سر دو زانو بکیر بسته او را بشویند با
که در آن کل سرخ و برک مورد جوشانیده باشند و آب
باید نیم کرم باشد و بنحوی بشویند که آب در کوش او نرود
و برک مورد و کل سرخ کوفته و بیخته بر مفاصل و میان رانها
باشند و باید طفل را در خانه که مایل بظلمت باشد جای
دهند و پارچه بر روی بپیچانند تا آنکه ضوء باعث تفریق
و ضعف باصره او نشود و در کهواره کرده کهواره را بجنبانند
و نغمه بخوانند چنانچه متعارف است زیرا که حرکت و خواندن
تسکین وجع میکند و خواب می آورد و بعد از آنکه خواب
کرده باشد او را شیر بدهند و بهترین شیر از برای او شیر
مادرست اکر مریض نباشد زیرا که شیر مادر را شبه باقوا

بغذائی که مادامی که در شکم بود بآن غذا می یافت و اکر
مانعی بهم رسد که مادر شیر نتواند داد اختیار دایه باید نمود
و باید دایه معتدل المزاج و خوش خلق باشد زیرا که طفل
کسب اخلاق مرضعه میکند و لهذا حضرت رسول صلی الله
علیه و آله نهی میفرمایند در استرضاع مجنونه با آنکه سوء خلق او
باعث سوء تدبیر و ترسیدن با احوال الطفل میشود و باید اعضای او
متناسب یکدیکر و فربه و جوان باشد و سن او بین بیست و
سی و پنجسال باشد و بشره او مایل بسرخی باشد و باید مریضه
نباشد و نه قریب العهد بولادت باشد و نه بعید العهد
و پستانهای او نه بزرک باشد و شیر او نه بسیار رقیق باشد
و نه بسیار غلیظ بلکه در قوام معتدل و خوشبو و خوش طعم باشد
و باید غذای مرضعه غذاهای سبک باشد که از خلط خوب

متولد شود مانند نان که خوب پخته باشد و خمیر نباشد و
گوشت بره و کبک و مرغ و دراج و غیر اینها از غذاهای لطیف
مثل شله و شوربا و چلو قلیه که از این گوشتها طبخ داده باشند
داده شود و شیربرنج با شکر و حلوای نشاسته با شکر و روغن
بادام نیز مناسبست و شیر گاو و شیر بز با شکر نیز خوبست
و از میوه انجیر و انگور و بادام شیرین با شکر و باید منع نمایند
مرضعه را از غذاهای که تندی و حرارت داشته باشد و همچنین
از میوهایی که قبض و تلخی و ترشی زیاد داشته باشد و سبزیهایی
که بسیار گرم باشد مثل سیر و پیاز و گندنا و از جماع حذر
نماید زیرا که اعظم اسبابی که مفسد شیر باشد جماع است و
همچنین از تعب و حرکات با افراط نیز محترز باشد بباید دانست
که اطفال را اکثر بیرون آمدن دندان تب و اسهال عارض

میشود هرگاه تب عارض شود شربت انار آنکه دایه را شیره تخم
خرفه و طباشیر با آب انار بدهند و اگر اسهال عارض شود آرد
سنجد و آرد کنار و آرد سیب و انار دانه با آب بسبدهند
و صندل سفید و گل سرخ و اقاقیا و گل ارمنی با آب مورد خمیر کرده
بر شکم طفل ضماد نمایند و اگر سفوف حب الرمان با آب
باید داده شود مناسبست و غذا آش زرشک یا آش انار دان
یا سماق بدایه باید داده شود و از غذاهای ملین مثل چغندر
و اسفناج و آلو باید اجتناب نماید و اگر احتباس در طبع
طفل بهم رسد باید در طعام او شکر داخل نمایند و شکم او را
بروغن شیرخ چرب نمایند اگر باینها تلیین نشود تحریک
بشیاف نمایند مثل شکر سرخ و گل خطمی و اگر طفل را خروج
مقعده بهم رسد باید برگ مورد و حفت بلوط و جوز السرو کوفته

و پخته بر مقعده بپاشند و اگر طفل را از حرارت جوشش
در بدن او بهم رسد باید دایه را فصد یا حجامت نمایند و
ماء الشعیر و آب انار باو بدهند و منع فرمایند او را از
شیرینیها و شراب و طفل را طلا شیر با آب انار باید داد و
بر جوشش بدن طفل مرداسنج و سفیداب و روغن گل سرخ
بمالند و اگر طفل را باد در شکم بهم رسد یا آنکه فواق بهم رساند
اندک جندبیدستر بخورد او بدهند و بر معده و شکم نیز
بمالند و اگر طفل را احتباس بول بهم رسد اندک شیره تخم
خرفه و شکر باو بدهند و آب گرم بر عانه او بریزند و روغن
چرب نمایند هرگاه طفل بزرگ شود و احتیاج بهم رساند
بغذای قوی از شیر اندک نانی که خمیر نباشد با شکر یا حریره
از نشاسته و شکر و روغن بادام پخته باو بدهند و اگر

اوقات بحالت بعد از یکسالگی باشد درینوقت بتدریج غذاهای
لطیف مثل نان و خروس بچه و حریره که مذکور شد باید داد و
شیرها از و بیکبار دفعة نباید قطع نمود بلکه روز بروز غذاهای
او را زیاد کنند بتدریج تا آنکه بدانند که آن غذائی که میخورد
او را کافیست از او شیر را قطع کنند و باید قطع کردن شیر در
اوقات معتدله مثل بهار یا پاییز باشد و سزاوار نیست که
اطفال را شراب دهند زیرا که شراب باعث زیادتی رطوبات
ایشان میشود و بسبب کثرت صعود بخار شراب بدماغ فساد
در ذهن ایشان بهم رسد و مدت شیر خوردن اطفال دو سال است
چون بدو سال رسد باید شیر را از او قطع نمود و نقل کرده اند
که طفل اگر محتاج بخون گرفتن شود چون چهار ماهه گردد جایز
آنرا حجامت نمایند فصل در تدبیر حفظ صحت کسی که ممکن نباشد

حفظ صحت خود نماید بدانکه اکثر مردم را ممکن نیست که حفظ
صحت خود کنند بسبب شغلی و مانعی یا آنکه اشتهای بسیار دارند
و ممکن نیست که خود را در بعضی چیزها که مضرست محافظت
نماید سزاوار آنست که این جماعت تدبیرها بیک نوع نباشد
بلکه عادت فرمایند خود را بتدابیر مختلفه باین طریق که بعضی
اوقات متعرض هوای گرم و بعضی اوقات متعرض هوای سرد
شوند و این را عادت خود کرده اند تا آنکه بعضی اوقات
که در هواهای مختلف و غذاهای حار و بارد در آیند احتمال
و صبر بران داشته باشند و متغیر نشوند صاحب کامل گوید
که من بدیدیم جمعی که خود را عادت فرموده بودند که از صغر
سن اکثر اوقات استحمام با آب سرد میکردند بلکه بارها آن
جماعت را در طفولیت که شیر میدادند در وقت شیر دادن

با آب سرد میبردند و میشستند و در زمستانها بی پوشش سر
برهنه می بودند و بایشان ضرری نمیرسید و اما در ریاضت
باید اهمال نکنند زیرا که ریاضت یکی است از ارکان حفظ صحت
و اما در اشربه و اطعمه سزاوار است این جماعت را که تخلیط و ناپرهیزی
در طعام و شراب کنند و غذاهای حار و بارد و رطب و یابس
و غلیظ و لطیف و شیرین و ترش و آبهای سرد و گرم میل نمایند
خصوصا از برای کسی که معاش او در سفر گذرد و باید مزاج خود را
باین نحو عادت فرماید و تغییر دهد اوقات خوردن غذا را
که وقت آن معلوم نباشد و مداومت بیک غذا نکنند و
اما خواب از برای این جماعت مناسب آنست که تغییر اوقات
دهند تا آنکه وقت خواب از برای ایشان عادت نشود
و باید این جماعت متعهد [illegible] ادویه مسهله و قی نشوند زیرا که

امثال این جماعت اگرچه اخلاط بسیار در بدن ایشان متولد
میشود بسبب سوء تدبیر در ماکل و مشرب اما بکد و تعب و
ریاضت و تحلیلات ایشان را احتیاج بر تغییر نمیشود
فصل در بیان معنی بدنهای خارج از اعتدال صاحب کامل
گوید ابدان خارج از اعتدال بدنها نیست که آن بدنها را
خروج از اعتدال منع نمیکند از آنکه افعال بر نهج طبیعی واقع
شوند و آن خروج از اعتدال در بعضی بالطبع میباشد
و در بعضی از اسبابی میباشد که طبیعی نباشد و آن
بدنها نیست که مشرفند بر مرض و در حال حدوث است — یا مرض م
فصل در بیان اصلاح آوردن مزاج حار همچنین که مزاج
معتدله را حفظ صحت بتعدیل در اسباب ضروریه بود آنکه
منحرف بسوی حرارت باشد تبرید باید فرمود و واجبست

غذاهای

غذاهای او غذای بارد و هواهای او هوای بارد و سبزیهای
او سرد مثل کاهو و اسفناج و میوهای سرد مثل انار میخوش
و آلو میل نماید و از شیرینیها اجتناب نماید و از حرکات کثیره
و قوی و جماع و غضب احتراز نماید و اگر انحراف در حرارت
و رطوبت باشد آن مزاج باسانی میل باعتدال کند و اگر در
حرارت و یبوست باشد احتیاج بزیادتی در تبرید و
ترطیب افتد و اگر خلط صفراوی غالب باشد استفراغ
و اخراج آن خلط نمایند و اجتناب از هر مولد صفرا باید
نمود و موافق صاحب این مزاج را سکنجبین ساده و
تمر هندی با شکر و غذا آش انار و آش تمر هندی و آش
زرشک با گوشت بره و بزغاله و خروس بچه و مرغ بچه
مناسب است و اگر مرکب از صفرا و بلغم باشد مقطع بلغم مثل

سکنجبین ساده میل نماید و بهمواری استفراغ خلط بلغمی
باید نمود بفصد و تدبیر و اصلاح آوردن مزاج بارد
و اگر این مزاج با برودت رطب باشد در تدبیر محتاج
باشیاء مسخنه از اطعمه و اشربه و زیادتی در ریاضت
و استعمال مسهلات میشود و اگر با برودت یبوست
باشد احتیاج باطعمه و اشربه حار رطب و استعمال
ریاضت معتدل و دخول حمام بعد از هضم طعام و
شربتهای مسخن مثل شربت عسل و سکنجبین یا ادویه حاره
مثل قرنفل و دارچینی میشود بفصد و تدبیر ناقهین
تدبیر ناقهی باشد مگر باطعمه و اشربه و ریاضت و تدبیر
ناقهین بر دو قسم است قسم اول آنست که از ناقه مرض
و عوارض مرض بالکلیه زایل شده و بدن پاک باشد و

او را نباشد مگر بجهت ضعف تدبیر او بانعاش حرارت غریزی
و تقویت اعضا و بتدریج غذاهای مقوی که لایق باشد
باو داده شود بانیطریق که ابتدا آشهایی که از مرغ بچه و
خروس بچه و کبک و دراج و غذاهای لطیف باید داده
شود و باید ازین غذاها آنقدر بخورد که قوت قادر بر هضم
آن باشد چند روز بانیطریق بگذرانند بعد از آن ازین
غذاها نقل نمایند و بغذاهایی که اقوی و اغلظ باشد
مثل مرغ و گوشت بره و گوشت بزغاله و بدستوری که مذکور
شد بقدر قوت هاضمه باید میل نماید بعد از آن نقل کنند
بگوشت گوسفند و قدری ریاضت بکار برده بحمام درند
و روغنهای مرطب مثل روغن بنفشه بر بدن بمالند و
موضعهای خوب حمام او را جای دهند و خوشبو کردانند

آنموضع را بر بلچین موافق و بعد از آن بیرون آمده از
حمام بخوابد و قبل از خوردن غذا ریاضت بکشد اما
ریاضت باعتدال باشد زیرا که افراط در حرکت موجب
تحلیل و زیادتی در ضعف میشود و حذر نماید از غضب
و تعب و جماع و در آفتاب گرم حرکت نکند و در حمام
گرم نرود و باید حمام او معتدل باشد قسم دوم از نقاهت
آنست که مریض را بعد از مفارقت تب صداع یا غثیان
یا تغییر طعم دهن باقی مانده باشد این قسم ناقه را معنا
آنست که بتدبیر مناسب ناقهین که مذکور شد قدری
از علاج کرده شود بتلیین طبع یا بتبرید یا تطفیه یا
تقویت جگر یا فصد یا غیر اینها از تدابیر علاجیه اما
در هر تدبیری رعایت حفظ قوت باید نمود و هوا

در استیصال ماده باید کوشید بجنسی که موجب ضعف
قوت نشود پس اگر علامات خون ظاهر و محتاج بفصد
شود اخراج خون نماید بقدر قوت و حاجت و خون
زیاد گرفته نشود و اگر علامات صفرا ظاهر باشد استفراغ
صفرا باید بمسهل ضعیف مثل مطبوخ فاکهه و خیار شنبر
یا شربت ورد بباید دانست که ناقه را هرگاه رنگ زرد بول
باقی باشد یا آنکه طعم دهنش خوب نباشد یا آنکه بسیار عطش
داشته باشد یا آنکه اشتهای طعام نداشته باشد یا [؟]
اکثر اوقات طبع او محتبس باشد یا لینت در طبع او باشد
یا خواب او کم باشد یا زیاد باشد یا آنکه بثره او مثل [؟]
بیمار باشد مجموع اینها دلالت میکند بر اینکه مرض نکس و
عود خواهد کرد و آثار علت باقیست در ینصورت واجب

که تدبیر و اصلاح مزاج نمایند خصوصاً هرگاه که در حین مرض
شغتیه خوب نشده باشد بدانکه هرگاه ناقه طرف صبح گلقند
بقدر یک مثقال و سکنجبین سفرجلی بقدر ده مثقال میل نماید
باندک زمانی نقاهت او زایل میگردد مجربست فصل
در بیان چیزهایی که منع ضرر غذاهای غیر موافق کند بلکه
دفع اشیاء غیر موافق یا بامتزاج غذاهاییست که مصلح آن
باشد یا آنکه غذای مصلح قبل از آن یا بعد از آن باید خورده
شود پس اگر کسی از شیرینیها متاذی شود باید بعد از آن
چیزهای ترش مثل سکنجبین و آب انار ترش و سرکه و سایر
ترشیها بسیار میل کند و اگر کسی از ترشیها متاذی شود
باید بعد از آن شیرینیها مثل عسل و شکر و سایر شیرینیها
میل نماید و اگر کسی از روغن و غذاهای چرب متضرر

شود

شود اگر صفراوی مزاج باشد با غذیه حامض رفع ضرر آن
نماید و اگر بلغمی مزاج باشد با غذیه که شوری و تندی داشته
باشد رفع ضرر آن کند و همچنین اگر کسی از چیزهای شور
و تلخ و تند متضرر شود بعد از آن چیزهایی که دهنیت
و چربی داشته باشد میل نماید و کسی که موافق نباشد او را
خوردن غذاهای غلیظ مثل هریسه و کله و خواهد بخورد
باید قبل از آن یا بعد از آن سکنجبین ساده یا جوارشاتی
که تقویت هضم و تلطیف غذا نماید مثل کمونی و فلافلی
تناول نماید و حرکت بسیار بکند و هرگاه کسی میوه شیرین
بسیار میل نماید باید بعد از آن سکنجبین میل کند و اگر میوه
ترش خورده باشد بعد از آن فلافلی عسل یا زنجبیل مربا
میل نماید و اگر غذاهای نفاخ خورده باشد بعد از آن فلافلی

یا معجون نارمشک میل نماید فصل در تدبیر کسی که اورا
از حرکت و تعب اعیا و مانندی بهم رسیده باشد بباید دانست
که هرگاه انسان ریاضت و تعب بسیار بکشد بمرتبه که اورا
مانندگی حاصل شود باید نظر کند هرگاه بیابد الم تعب
در اعضا مثل الم قروح بسبب اخلاط رقیقه حاده که
متولد میشود در حرکت قویه از زوبان بعض اعضا
و این قسم اعیارا اعیاء قروحی مینامند سزاوار آنست که
راحت و مالیدن بکار برد و مالیدن باید بسیار و هموار باشد
و روغن بنفشه بر بدن خصوصا پاها و پشت بسیار بمالند
تا آنکه پوست تعب زایل گردد و بعد از آن بسیار بحمام
بروند و باید آب حمام نیم گرم باشد و بعد از بیرون
آمدن از حمام سکنجبین ساده یا شربت قند با اب انار میل

نماید

نماید و غذاهایی که الفت دارد باید میل نماید اما کمتر باید خورده
شود و اگر صاحب اعیا بیابد در بدن تمدد که بسبب کثرت
تعب در اعضا و عضلات بهم رسد و این قسم را اعیاء تمددی
گویند سزاوار آنست که صاحب این اعیا روز اول مالیدن
بکار برد اما کمتر از قسم اول و استراحت و سکون و خواب
نماید و بروغن بنفشه نیم گرم بدن را چرب کند و بعد از آن بحمام
رود که آب آن معتدل باشد و در آب بسیار مکث نماید
و بعد از آن که از آب بیرون آید بدن را بخشکاند و بروغن
بنفشه چرب کند و اگر هوا سرد باشد در حمام جامه پوشیده
بیرون آید و بعد از بیرون آمدن ساعتی صبر نموده غذا
میل نماید و باید غذا لطیف و زود هضم باشد مثل خروس بچه
و مرغ بچه و گوشت بره و مانند اینها و بعد از آن استراحت

نماید و در روز دوم بعینه همین تدبیرها بکار برند و از مالیدن
و حمام رفتن و چرب کردن بدن اگر چنانچه باین تدابیر عمل نمایند
که در این روز بالکلیه زایل خواهد شد و اگر بیابد صاحب
اعیا در بدن ضربان شبیه بضربان ورم بسبب گرم شدن
عضلات از حرکات قویه و منجذب شدن فضول با عصاب
و عضلات و این قسم را اعیا ورمی گویند و با این قسم درد
اعضا بسیار می باشد بمرتبه که دست بر بدن نمیتوان گذاشت
و محسوس میشود که اعضا او نسبت بحال صحت بزرگتر و
غلیظتر شده باشد و تدبیر این صنف از اعیا آنست که اولا
بدن را نرم و بهمواری بمالند و بعد از آن بروغن بنفشه و
نیلوفر نیم گرم بدن را چرب نمایند و بعد از آن بحمامی روند
که آب آن معتدل باشد و بعد از بیرون آمدن از حمام شربت

اعیا زایل نشود در روز سیم
نیز باین تدابیر عم

بنفشه

بنفشه یا شربت نیلوفر یا شربت قند میل نمایند و غذاهای
لطیف سریع الهضم که ترطیب کند مثل آش جو با خروس بچه
و کبک و مانند اینها میل نمایند و آش انار با خروس بچه نیز
مناسبت و میوه انگور و انار شیرین و هندوانه مناسبت
و اگر صاحب اعیا بیابد در بدن خشکی و لاغری بمرتبه که او را
ممکن نباشد حرکت کردن باسانی مناسب آنست که تدابیری
که مذکور شد از مالیدن و بحمام رفتن و چرب کردن بدن
بروغنهای مذکوره و استراحت نمودن و خوردن غذاهای
مالوف معتاد که مایل برطوبت باشد بکار برد و ریاضت
و حرکت نماید بمشی لطیف هموار که باین تدابیر اعیا زایل
میگردد فصل در بیان وبا و احتراز از آن بباید دانست که
وبا عبارتست از عفونتی که عارض هوا شود بسبب اختلاط

بخارات ردیه متعفنه که از رطوبات متعفنه زمین بر میخیزد
درین هنگام تاثیر هوا در بدن موجب حدوث امراض ردیه
مهلکه مثل حصبه و جدری و طاعون و خراجات ردیه و
حمیات مطبقه میگردد پس ناچارست که حافظ صحت از
چنین هوای محترز باشد و طریق احتراز از وبا آنست که
هرگاه علامات حدوث وبا ظاهر شود مثل آنکه در اواخر
صیف یا خریف باران بسیار شود و اکثر اوقات شب و
روز ابر باشد و ریاح جنوبی حار بسیار وزد و هوا ساکن
باشد دلالت کند بحدوث وبا در پنجال باید از گوشت و
شراب و حلویات و میوهای رطب شیرین احتراز نماید و
همچنین از حمام و رفتن باب گرم محترز باشد و سرکه و طعامهای
که از سرکه پخته باشند بسیار میل نماید و همچنین ربوب فواکه

ترش مثل رب ریباس و رب غوره و سماق و سیب و لیمو و
سکنجبین ترش نیز بسیار میل نماید بانکه گویند که هرگاه خواهند
ترک خوردن گوشت نماید ناچار خروس بچه و دراج و
گوشت بزغاله میتواند خورد بشرط آنکه در طعامهای ترش
مثل سرکه و غوره و سماق پخته باشند و همچنین رازی گوید
که هرگاه حافظ صحت بیابد در بدن آثار غلبه خون فصد
نماید و در فصد مدافعه نکند و در مکانهای سرد ساکن
شود هرگاه باین تدابیر عمل نمایند ممکن است که از حدوث
امراض وبایی خلاصی یابد و سزاوار آنست که حافظ صحت
درین هوا مجلس و مکان خود را سرد نماید و تطیب نماید
مکان را بپاشیدن آب و گذاشتن گلهای سرد و تر مثل بنفشه
و نیلوفر و گل بید محترز نماید از تعب و جماع و با آب سرد

غسل نماید و آب برف و یخ میل نماید و هر روز طرف صبح
ماء الشعیر سرد با یخ و برف سرد کرده میل نماید و آش جو بسیار نافعست
و شراب اگر خورده ممزوج با آب سرد باید خورده شود و از
اغذیه حاره حذر نماید و خیار و کدو و هندوانه و امثال
اینها میل نماید و از حرکت در آفتاب و بیرون نگاه داشتن احتراز
نماید و مدافعه جوع و عطش نکند یعنی هرگاه گرسنه و تشنه
شود طعام و آب میل نماید و اگر در هوا احساس تعفن نماید
تبخیر مسکن خود را به صندل و کافور کنند و گلاب در خانه
بپاشد و آش سرکه و عدس میل نماید و درین حال قرص کافور
مناسبت تمام دارد هر روز یک مثقال با لعاب بزر قطونا
طرف صبح میل نماید و خوردن فادزهر معدنی هر روز
بقدر یک دانک و مداومت نمودن بآن بسیار نافع است

تازی میگوید که شخصی از قدماء الطبا نقل کرده که هرگاه بگیرند
از صبر دو جزو و از زعفران و مراد هر یک یکجزو و هر روز
قدر دوازده قیراط از آن با یک وقیه شراب ممزوج با آب
میل نماید در ایام وبا بسیار نافعست و نیز گفته که هر کس را
دیدیم در ایام وبا که این دوا خورد از بلا خلاصی یافته
بسلامت زیست جالینوس گوید خوردن گل ارمنی و سرکه
و آب در یخچال بسیار نافعست و همچنین خوردن تریاق
الافاعی نیز نفع بسیار دارد فصل در بیان منذرات
بحوادث و دیگر یعنی علامات و حالاتی که خبر دهنده باشند
بحدوث امراض و بلاها و دیگر هرگاه حافظ صحت اطلاع
باین علامات و حالات بهم رسانید قبل از حدوث آن
حادثه تدبیر مناسب نموده تدارک احوال خود خواهد نمود

داند که دیدن این بلیه سرکی است عظیم از ارکان حفظ صحت و سرکه

آنست که میوه‌ها قلیل شود و عسل زیاده مستعمل گردد که صداع

دایم شدید و تشنگی و خیره و هذیان بحرارت و تعب و اعمال قتال

سزاوار آنست که بعد غسل العلیل با شربتان صندل نمایند

بخوری که مشهور است و انقلاع و اعراض دایمی بسیار در دوره خیره و هذیان

بحرارت افتد سزاوار آنست که در بحال المسهلات قوی نمایند

وقتی که تدبیر نمودیم بالتدریج که بهتر کردن آن قوت هضم

باشد و انتشار بسیار نمایند و تمام میل نمایند و اخلاط

جمیع بدن مگر آمد دایمی بسیار باشد خیره و هذیان بحرارت

تنقیح سزاوار آنست که تشبیه بنت مسهلات مناسبه نمایند

و تعلیف و تدبیر و استعمال ادویه که ... تنقیح

مذکور است ... و اختلاج ... که

باشد خیره و هذیان بحرارت قالج سزاوار آنست که استفراغ ماده

حتی و حبوب مناسبه نموده تبدیل مزاج با دویه حار

کرده باشد قالج مذکور است نمایند و سرخ چشم و عرق محمود

عروق در چشم و ... خیره و هذیان بحرارت

سرسام سزاوار آنست که ... القات

و ... کل ... بر ... که ...

دایمی و قوی شود که خیره و هذیان بحرارت مرض سزاوار است

که ... ... نموده مذکور است

... نمایند ... باشد و سوء

خلق و سوء ... خیره و هذیان بحرارت مالیخولیا سزاوار است

که ... الفوریه ... است که

بجا ... چشم او ... سرد

احساس شعاع در پیش چشم کند و گمان کند که در میان
غبار و دخانست یا آنکه حوالی آن غبار و دخان است
انجلالات خبر دهند بحدوث نزول آب سزاوار آنست
که تنقیه بدن بمسهلات موافقه نموده آنچه درین باب
درکار است بکار برند تواتر و دوام زکام و نزله خبر دهد
بحدوث علتهای دیگر مثل سل و ربو سزاوار آنست که معا
زکام و نزله بنحوی که مذکور است نموده اهمال ننمایند بسیاری
و دوام عرق خبر دهد بحدوث امتلای بدن از مواد پس
باید مبادرت بفصد و اسهال و تقلیل در غذا نماید و
خفقان شدید دایم یعنی اختلاج و طپش دل خبر دهد
بنجا سزاوار آنست که تبادر بفصد نموده ادویه قلبیه از
مفرحات و اشربه که مقوی قلب باشد میل نمایند

حواس با امتلاء بدن از مواد خبر دهد بحدوث سکته سزاوار
آنست که تدارک بفصد و اسهال نماید و ثقل و گرانی
پهلوی راست نزد اضلاع خلف خبر دهد بحدوث علت
کبد و تهیج دیره و ورم پلکهای چشم و پاها خبر دهد بحدوث
استسقا سزاوار آنست که درین دو حال اصلاح حال کبد
نماید بادویه و اغذیه که در آن باب مذکور است و نبودن
اشتها با غثیان و نفخ خبر دهد بقولنج سزاوار آنست که
تدارک ما حال المعده نمایند بخواب طویل و امساک از غذا
و بادویه موصوفه در آن باب و هرگاه متغیر شود حالتی
از حالات بدن صحیح از زیادتی و نقصان در اشتها و
کثرت و قلت خواب و اضطراب و تشویش در آن و
جاری شدن عرق بسیار که عادت نداشت و جاری شدن

خون بواسیر و رعاف باد و ار و فتور بدن و کلال حواس
احساس طعم غریب نمودن و یافتن زیانی در شهوت جماع
و نقصان آن و دیدن خوابها که عادت نداشت و آن لذت
یافتن از چیزی که از آن لذت نمی یافت و لذت نیافتن
از چیزهایی که از آن لذت میبرد و تغییر یافتن ملمس بدن
و بالجمله حدوث چیزهای غیر معتاد و دوام و کثرت آن
خبر دهد بحدوث مرض سزاوار آنست که اولا تحقیق سبب
نموده بعد از آن بنحو مناسب معالجه نمایند تمام شد
رساله حفظ صحت علی سبیل الاستعجال بعون الله و
توفیقه والحمد لله علی کل حال

folioted 12/7/89

هو المالك بالاستحقاق

هو المالك

هو المالك بالاستحقاق



END OF REEL

PLEASE REWIND

